Навязчивые, нежелательные или беспокоящие мысли

Набор инструментов для быстрого избавления



Джон Хершфилд, Том Корбой, Салли М. Уинстон, Мартин Н. Сейф, Кэтрин М. Питтмен, Элизабет М. Карле, Уильям Дж. Кнаус, Дженнифер Шеннон, Дэвид А. Карбонелл, Эми Джонсон

Table of Contents

УДК 159.9
ББК 88.6
Х39

Jon Hershfield, Tom Corboy, Sally M. Winston, Martin N. Seif, Catherine M. Pittman, Elizabeth M. Karle, William J. Knaus, Jennifer Shannon, David A. Carbonell, Amy Johnson
The Intrusive Thoughts Toolkit: Quick Relief for Obsessive, Unwanted, or Disturbing Thoughts

Перевод с английского *Екатерины Бормотовой*
Дизайн обложки *Ирины Новиковой*

Хершфилд Дж., Корбой Т., Уинстон С. М., Сейф М. Н., Питтман К. М., Карле Э. М., Кнаус У. Дж., Шеннон Дж., Карбонелл Д. А., Джонсон Э.

Навязчивые, нежелательные или беспокоящие мысли. Набор инструментов для быстрого избавления. — СПб.: ИГ «Весь», 2023. — 192 с.
ISBN 978-5-9573-5009-5

Навязчивые мысли могут возникать в голове в любое время без всякого предупреждения. Иногда они *кажутся* вполне рациональными — как беспокойство о том, выключили ли вы утюг или не заразились ли чем-то, дотронувшись до грязного предмета. А иногда — близкими к абсурду, как, например, мысль, что благополучие ваших близких зависит от того, ровно ли вы разложите предметы на столе или повторите какое-то действие определенное количество раз. Все это может создавать сначала неудобства, а затем и серьезные проблемы в жизни.

Еще хуже осознавать, что чем активней вы боретесь с подобными мыслями и пытаетесь заглушить их, тем назойливей они становятся. Возможно, вы даже ощущаете бессилие перед собственным разумом, который как будто действует против вас.

В этой книге собраны самые простые и полезные упражнения, техники и практики для устранения навязчивых мыслей, рекомендованные ведущими экспертами в области душевного здоровья. Все методы основаны на подходах, эффективность которых не раз была доказана исследованиями, проводимыми по всему миру. Это когнитивно-поведенческая терапия, рационально-эмоционально-поведенческая терапия и практика осознанного внимания.

Со временем вы разовьете способность растворять вредные мысли и поддерживать душевный покой в самых сложных ситуациях. А значит, сможете принимать более осознанные решения и сохранять ощущение внутреннего благополучия.

Тематика: Психология / Практическая психология

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

ISBN 978-5-9573-5009-5
ISBN 978-1648481390 (*англ.*)

Содержание



Введение

Навязчивые мысли могут возникать в голове в любое время, без всякого предупреждения. Когда они появляются слишком часто и беспокоят вас, это может создавать серьезные проблемы. Если вас мучают подобные мысли, значит, вы наверняка чувствуете бессилие перед собственным разумом, который действует как будто против вас.

Еще хуже сознавать то, что чем активней вы боретесь с этими мыслями и пытаетесь заглушить их, тем назойливей они становятся. Миллионы людей страдают от тревожных навязчивых мыслей. Одни из них обращаются за помощью, и у них диагностируют обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), социальную тревогу, паническое расстройство или иные подобные состояния; другие же пытаются справиться с этой проблемой своими силами. Как бы то ни было, если вас мучают навязчивые мысли, вы должны знать, что есть способы самостоятельно облегчить свое состояние.



Цель этой книги — помочь вам почувствовать себя лучше. Чтобы укрепить разрушающуюся стену, плотник использует набор инструментов — подобный комплект инструментов вам предоставит эта книга, из которой вы узнаете, почему у вас появляются навязчивые мысли и как изменить ситуацию, чтобы избавиться от испытываемых страданий.

В этом небольшом пособии мы собрали самые простые и эффективные упражнения, техники и практики для устранения навязчивых мыслей, рекомендованные самыми уважаемыми экспертами в области душевного здоровья. Все эти методы основаны на подходах, эффективность которых не раз была доказана исследованиями, проводимыми по всему миру.

Навыки, которые развивают техники из этой книги, основаны на ряде самых эффективных терапевтических методик, они помогут вам оказать себе скорую психологическую помощь в нужный момент. Среди этих методик можно выделить практику *осознанного внимания* и *когнитивно-поведенческую терапию (КПТ)* — доказано, что они наиболее действенны в случае проблем с навязчивыми мыслями.

- ♦Осознанное внимание подразумевает признание и принятие всего, что происходит в настоящий момент, так, как оно есть. Этот навык способствует развитию способности отмечать, как ваш разум обрабатывает информацию, которую получает от мозга: как он ведет себя в отдельных случаях и к чему склонен в целом.
- ♦Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — вид терапии, нацеленный на нейтрализацию ненужных страхов и тревог. Идея этого метода заключается в том, что элементы когнитивной деятельности (мысли, мысленные образы, воспоминания), эмоции и поведение взаимосвязаны, и потому изменения в одной из этих функций влияют на остальные.

Эта книга поможет вам выработать необходимые навыки с помощью методик осознанного внимания, КПТ и других эффективных видов терапии, и вы сможете освободиться от навязчивых мыслей. Выполняя предложенные упражнения, со временем вы разовьете способность растворять вредные мысли и сохранять покой.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

В начале этой книги мы поговорим о том, как возникают навязчивые мысли; вы узнаете, как они действуют и почему не нужно с ними бороться. Учась спокойно переносить дискомфорт, вы узнаете, какие ловушки и триггеры становятся причиной лавины нежелательных мыслей. Когда вы выясните причины появления навязчивых мыслей и научитесь их принимать, мы рассмотрим связь этих мыслей с тревогой и беспокойством, а затем вы продолжите пополнять свой арсенал навыков, выполняя упражнения, помогающие снизить уровень дискомфорта и освободиться от навязчивых мыслей.

Кроме того, знакомясь с этой книгой, вы сможете определить самые подходящие для себя техники работы с навязчивыми мыслями — не обязательно осваивать все! Обнаружив, какая техника вам хорошо помогает, просто пользуйтесь ею. Все методики, предложенные в этой книге, можно применять в любой момент — когда это нужно. Если вы поймете, что какой-то прием вам не подходит, пробуйте другой — главное, чтобы вам становилось легче.



НЕСКОЛЬКО СЛОВ О РАБОТЕ МОЗГА

Прежде чем вы займетесь формированием своего арсенала навыков, вам стоит подробнее узнать о том, как работает мозг и возникает тревога.

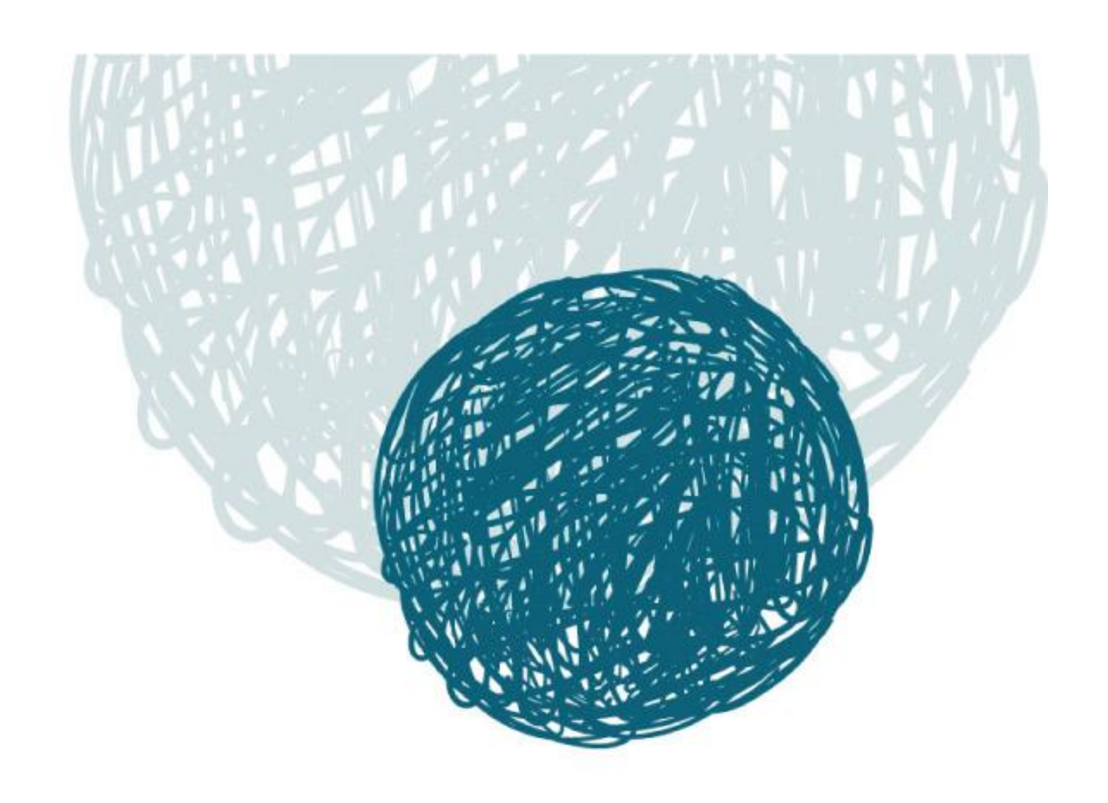
Основные источники тревоги в мозге — два нервных пути, вызывающих реакцию тревоги: кора головного мозга (кортекс) и миндалина. Давайте изучим их.

Кора головного мозга отвечает за ощущения, мысли, логическое мышление, воображение, работу интуиции, сознательную память и планирование. При лечении тревоги основное внимание обычно уделяется этому нервному пути, вероятно, потому что

он более сознателен, то есть связан с осознанием того, что с нами происходит, а это открывает нам доступ к тому, что эта часть мозга запоминает и на чем фокусируется. Если вы замечаете, что ваши мысли постоянно возвращаются к идеям или образам, усиливающим тревогу, или вас одолевают навязчивые сомнения, тревоги, если вы в тупике и пытаетесь найти решение проблемы, то, скорее всего, ваша тревога связана с деятельностью коры.

Миндалина, со своей стороны, вызывает сильные физические ощущения тревоги. Ее бесчисленные связи с другими частями мозга позволяют ей очень быстро запускать различные телесные реакции: менее чем за десятую долю секунды миндалина способна вызвать резкое повышение уровня адреналина в крови, артериального давления и частоты сердцебиения, мышечного напряжения, а также множество иных реакций. Миндалина не производит мысли, которые можно сознавать, и действует намного оперативнее, чем кора, включая многие проявления беспокойства без вашего ведома и вне вашего контроля. Если вам кажется, что ваша тревога не имеет очевидных оснований и логического объяснения, то, скорее всего, она вызвана миндалиной. Осознать действие миндалины можно лишь по проявляющимся эффектам, а именно по телесным реакциям, нервозности, попыткам избегать определенных ситуаций или приступам агрессии.

Теперь, когда вы знаете, как мозг вызывает тревогу, давайте приступим к формированию вашего набора навыков!



Часть I

Что такое навязчивые мысли?



1. Понятие навязчивых мыслей

Что нужно знать

Практически каждого человека посещают навязчивые мысли, то есть нежелательные мысли, которые возникают в голове, будто не имея отношения к актуальному потоку осознанного мышления. Навязчивые мысли — это частое явление, однако большинство людей их тут же забывает, почти не испытывая дискомфорта; тому, кого такие мысли не беспокоят, они кажутся просто странными, неуютными или даже забавными... и быстро проходящими. Впрочем, иногда они пугают. И все же большинство навязчивых мыслей, какими бы странными и отталкивающими они ни были, обращает на себя внимание всего на несколько мгновений. Люди вскользь упоминают о них и не вспоминают впоследствии — в этом просто нет смысла (только если они очень уж забавные).

Бывают случаи, когда человек припоминает какую-то навязчивую мысль и сокрушенно думает: «О, я помню, что именно в этом лифте у меня возник очень странный страх из-за того, что я сейчас могу выкрикнуть что-то неприличное». Иногда, на некоторое время, образ лифта и мысли о желании прокричать что-то скверное связываются и ассоциируются друг с другом. Но это ничего не значит: человеческий мозг создает такие ассоциации автоматически, и какими бы странными они ни были, они не имеют смысла и просто исчезают.



Нежелательная навязчивая мысль возникает как обычная навязчивая мысль — странная, забавная или даже отталкивающая. Однако если вы решаете, что она не нужна, и начинаете беспокоиться из-за нее и бороться с ней, она уже не испаряется так же быстро, как обычная. А нежелательна она, вероятно, потому, что расстраивает вас или страшит.

И это лишь начало: чем больше вы беспокоитесь из-за мысли, отвергаете ее, пытаясь выкинуть из головы, тем чаще она возвращается и в итоге становится навязчивой.

Через некоторое время эта мысль уже начинает управлять вашим вниманием: она «со свистом» влетает в голову и кажется ужасной, отвратительной и страшной, и вы

ощущаете острую потребность избавиться от нее. Многие нежелательные навязчивые мысли имеют агрессивное, сексуальное, табуированное, тревожащее или самоуничижительное содержание. А попытки справиться с ними начинают забирать столько времени, мысленной энергии и концентрации внимания, что качество жизни снижается.

Нежелательные, навязчивые мысли появляются регулярно и со временем становятся настойчивее. В конечном итоге они приходят все чаще, и их настойчивость усиливается, а вы начинаете сомневаться в себе, своих намерениях, нравственности, способности к самоконтролю и душевном здоровье.

Что нужно делать

Смиритесь и позвольте таким мыслям существовать в вашем сознании, не пытайтесь выкинуть их из головы. Это может казаться сложным, но для начала ваша задача — *не* пытаться отвлечься, *не* попадать под влияние этих мыслей и *не* стараться их логически опровергнуть.

Не анализируйте содержание своих мыслей, не составляйте планы, как справиться с трудностями, которые, как вам кажется, создает ваша мысль — делая это, вы пытаетесь найти решение проблемы, у которой нет решения. Более того, нет и самой проблемы!

Смириться и позволить этим мыслям просто быть — значит *активно* принять их, без желания их исчезновения, потому что эта позиция позволяет почувствовать, что эти мысли действительно не важны и не требуют никакого внимания и реакции. Можно даже их поприветствовать как еще одну возможность научить свой мозг реагировать иначе.



2. Вы не одиноки

Что нужно знать

Мы обладаем разумом, который беспокоится, предсказывает, определяет и творит, — и для каждого разума в каждый момент времени существует бесконечное множество вариантов выбора, чем заняться. Разум способен создать что угодно и всегда делает это под влиянием воспоминаний, страхов, привычек и неисчислимого количества иных факторов.

Вся наша жизнь — это творческий процесс, не ограниченный спонтанными актами творчества. Процесс мышления вообще гораздо более универсален и стабилен, чем наши мысли в каждый конкретный момент, и то, что мы обычно чувствуем, намного значительней, чем переживаемое в отдельной ситуации.



Любой разум постоянно производит мысли, и все эти тревоги, фантазии, предсказания, предпочтения, надежды, мечты, воспоминания, страхи как раз и определяют человеческую жизнь, поэтому к ним не стоит относиться пренебрежительно.

Но что, если мы, зациклившись на каких-то мыслях, начинаем страдать всерьез? Когда мы не можем уснуть из-за размышлений о том, что может случиться, или когда пытаемся побороть навязчивые мысли, или когда нам кажется, что депрессия длится уже десятилетия и изменить что-либо невозможно, мы имеем дело с продуктами своего разума — формулировками содержания нашего опыта, которые кажутся высеченными на камне утверждениями о том, кто мы есть и какова наша жизнь.

Что нужно делать

Скажите вслух: «Я не знаю».

Полегчало, правда?

Вспомнив о том, насколько мы на самом деле мало знаем, можно испытать огромное облегчение. Наш разум безостановочно болтает обо всем, что, как ему кажется, он знает, заполняя таким образом пробелы своего невежества, чтобы создать впечатление знания. Наш разум хочет быть всезнайкой.

Он делает так потому, что заботится о нас, ведь знание для него — это безопасность и выживание. Однако рассуждения и выводы нашего разума чаще всего неточны; его теории, как правило, создаются в моменты уязвимости и состоят из надуманных представлений о том, как нужно поступать, чтобы уцелеть.



3. Назойливые мысли

Что нужно знать

Нежелательные мысли имеют свойство застревать в голове. Конечно, ведь это так логично! Оказывается, что люди, страдающие от мыслей о насилии, — это те, кто ценит деликатность, считает любой диктат возмутительным и в своей жизни исповедует ненасилие и заботу о других. Люди, которых мучают мысли о нанесении вреда другим, на самом деле доброжелательны, и именно поэтому они борются с подобными мыслями, которые в итоге становятся навязчивыми. Таким же образом привязчивые мысли о насилии над детьми, издевательствах над животными и нанесении вреда младенцам беспокоят тех, кто считает, что следует защищать слабых и вообще всех живых существ.

Если вы боретесь с мыслями — они становятся еще назойливей. Если вы придерживаетесь строгих религиозных правил, то вас могут посещать кощунственные и пугающие мысли о предательстве своей веры. Вы пытаетесь подавить их... а они возникают все чаще и чаще. С мыслями о стульях, фруктовом салате и деревьях этого не происходит, потому что они нейтральны. И с нейтральными мыслями никто не воюет, потому что они никого не волнуют, — и они не становятся навязчивыми.



Итак, содержание нежелательных навязчивых мыслей ***противоположно*** *тому, о чем вы хотите думать, противоречит вашим ценностям, устремлениям и характеру, вашей сущности. Нежелательные навязчивые мысли становятся такими потому, что вы неосознанно питаете их, стараясь выбросить из головы.*

Как уже было сказано в главе 1, неприятная мысль и сопутствующий ей дискомфорт возникают автоматически, и это называется *первичным страхом* — он вне вашего контроля. При этом первый испуг иногда становится причиной целого ряда реакций, и это уже называется *вторичным страхом*, тем, который и создает почву для появления нежелательных навязчивых мыслей. Приведем конкретный пример: допустим, вы чувствуете волну первичного страха в виде реакции на навязчивую мысль «Я мог бы спрыгнуть с этого балкона». Затем думаете: «А что, если я действительно это сделаю?», или «Как я могу быть уверенным в том, что я этого не сделаю?», или «Значит ли это, что у

меня суицидальные наклонности, которых я не осознаю?», или даже «Со мной что-то не так». Эти внутренние голоса подпитывают страх.

Что нужно делать

Спокойно скажите себе: «Эти мысли возникают автоматически, и им не стоит уделять внимания». Просто констатируя этот факт, вы помогаете себе абстрагироваться от таких мыслей. Ведь мысли — это просто мысли, а дурные мысли — просто дурные мысли. Вам ничего не нужно делать. Вспомните о разнице между тем, что вы можете контролировать и что не можете.

Оставляя мысли без внимания, вы естественным образом успокаиваетесь и избегаете зацикливания на них. Малейшие усилия в этой ситуации будут лишь ускорять превращение первичного страха во вторичный — парадоксальным образом попытки избавиться о нежелательной мысли на самом деле закрепляют ее в сознании, и она начинает казаться опасной. Оставить мысль в покое — может казаться противоречивой реакцией, но это действительно лучший способ избавиться от нее. Это похоже на китайскую ловушку для пальцев: чтобы освободиться из нее, надо сделать нечто противоположное логичной реакции. Или представьте, что вы занимаетесь перетягиванием каната с собственными мыслями — что будет, если вы просто бросите свой конец каната?

Ваша задача — напомнить себе о том, что вы уже знаете. Внезапные приступы страха и восприятие мысли как опасной случаются мгновенно, но в такой момент важно обратиться к своему так называемому мудрому разуму и сказать себе: «Я просто могу это переждать».



4. Мысли — это просто мысли, Вам ничего не угрожает

Что нужно знать

Главное отличие тех, кто страдает обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР), от других людей заключается не в содержании мыслей, а в их восприятии. Если вы считаете, что некая мысль «плоха» сама по себе, то она может стать для вас проблемой.

На определение мысли как «плохой» влияет ряд факторов. Когда вы совершенно расслаблены, мысль о том, чтобы вскочить и сделать что-то безумное, скорее покажется вам недостойной внимания, как спам в почтовом ящике. Когда же вы взволнованы, то та же мысль может восприниматься как ужасный приговор или предвестие кошмара, порождая реакцию: «Я должен устранить это из моей головы!»



Если представить, что мысли — это железнодорожный состав, то люди с ОКР и другими подобными расстройствами — это те, кто останавливает поезд, чтобы проверить, что у каждого пассажира есть билет. Однако вместо этого можно просто наблюдать за тем, как поезд проходит мимо.

Вы просто стоите на платформе, собираясь ехать на работу. Вам не нужно обеспечивать билетами всех пассажиров и следить за тем, чтобы они садились в соответствующие поезда. Это способность признать, что нежелательные мысли имеют место быть, но не оценивать их как хоть сколь-либо значимые. Вместо попыток изменить значение мысли можно менять свое к ней отношение и восприятие самого факта ее существования. Мысль не *случается с вами*, она просто *возникает*.

Еще один способ признать, что мысли — это просто мысли, а не угроза, связан с восприятием слов. Когда вы читаете слово, для вас оно служит обозначением чего-то. В своей прекрасной книге «Выйдите из своей головы в свою жизнь» Стивен Хейз (2005) описывает существующие в нашем сознании «ассоциативные схемы», посредством которых слова воспринимаются нами как то, что они означают. Когда вас посещает

странная мысль, вы и ее рассматриваете как все те вещи, которые она представляет. В большинстве случаев это не становится проблемой, но если вы страдаете обсессией, то склонны воспринимать любые связанные между собой мысли, эмоции и ощущения как более значимые, чем они есть на самом деле. Дело не в самой навязчивой мысли, а во всех тех вещах, которые с ней ассоциируются.

Что нужно делать

Давайте потренируемся. Чтобы отследить работу разума, прочтите это слово: ***зеркало***.

Спросите себя: «Что это такое?» «Это зеркало». Верно, это зеркало. Но если бы вы смотрели эту страницу и пытались уложить волосы или сделать макияж, это выглядело бы несколько странно. Вы не можете видеть свое отражение в этом «зеркале», потому что это — не зеркало, это просто слово «зеркало». Но действительно ли это слово «зеркало»? И да, и нет. Мы называем его словом, но на самом деле оно представляет собой лишь набор букв, расположенных в определенном порядке, позволяющем нам вспомнить слово, обозначающее отражающую серебристую поверхность, называемую «зеркалом». Расположенные в ином порядке, эти буквы ничего не будут значить — слово «зеркало» не имеет особого смысла. А что такое на самом деле буквы? Это просто символы, маленькие закорючки, которым мы договорились присваивать определенное значение. Так ряд бессмысленных символов обретает смысл, а затем их располагают в порядке, придающем им дополнительное значение. Теперь этот ряд значков называется «словом», а слово порождает идею. Идея вызывает образ (в данном случае — отражающая поверхность) и все связанные с ним мысли, эмоции и ощущения.

Нежелательные мысли могут восприниматься нами так, будто слово «зеркало» и есть реальное зеркало, и когда мы откроем книгу с этим словом, настоящее зеркало упадет на пол. Такие мысли рассматриваются как имеющие изначальный смысл, автоматически значимые и требующие немедленной поведенческой реакции. Практика осознанного внимания позволяет научиться рассматривать мысли просто как слова — как пустые сосуды, обретающие силу лишь после того, как разум организует их определенным образом. Мысль о заражении не означает заражение — это всего лишь мысль.



5. Навязчивые мысли — это нормально

Что нужно знать

Правда в том, что *всех* людей время от времени посещают странные, агрессивные или безумные мысли, и если бы эти мысли указывали на тайные свойства характера, то девяносто процентов населения можно было бы считать чудаковатыми, злобными или сумасшедшими персонами — ведь именно такое количество людей признают, что у них иногда возникают навязчивые мысли, которые кажутся необычными, угрожающими, пугающими или безумными. Вспомните фильмы ужасов и им подобные сериалы, столь популярные сегодня. Наверное, вам трудно их смотреть, потому что они вызывают слишком сильный страх — но ведь все эти ужасные, странные, злые и устрашающие сценарии придумывают нормальные творческие люди. Они просто пишут то, что людям нравится смотреть.



То, что странные и абсурдные мысли указывают на утрату контроля над сознанием или даже душевное расстройство, — это миф, как и то, что возникновение навязчивых неприятных мыслей означает, что вы отвратительный и порочный человек.

Люди, которых посещают агрессивные мысли, часто боятся того, что они реально склонны к насилию и злобе, *несмотря на то что не испытывают соответствующих эмоций,* — они просто решают, что эти мысли отражают их истинные чувства. И не только начинают верить в то, что по своей сути они плохие, но и взваливают на себя бремя серьезного контроля за подобными мыслями.

Правда же в том, что в сознании каждого из нас происходит нечто не поддающееся контролю, и даже интересно разгадать, как возникают в голове определенные мысли, — но представление о том, что навязчивые мысли и образы отражают какие-то скрытые истины, является заблуждением. Навязчивые мысли не отражают мотивов, чувств и

намерений, имеющих серьезное значение, и не содержат посланий, которым стоит уделять внимание, *хотя они отличаются от привычных мыслей, эмоций и намерений.*

Что нужно делать

Дайте своей тревоге уйти. Не торопите события, наблюдайте за беспокойством и страхом с позиции беспристрастного любопытства. И не пытайтесь постоянно проверять, как это работает, просто оставьте свои мысли в покое. Это просто мысли, и вам не нужно никуда спешить. Способность перетерпеть мысль — один из важнейших навыков, необходимых для обретения свободы. Помните, что любая мысль, регулярно вызывающая желание что-то спешно сделать, — это признак тревоги. Однако такое желание — это лишь дискомфорт, а не опасность; оно сопровождает мысли, но не является сигналом к действию.

Не суетитесь. Пусть все идет, как идет. Вы имеете дело с дискомфортом, а не с угрозами жизни. Через некоторое время у вас естественным образом сработает нормальная реакция успокоения.



Часть II

Прекратите борьбу





6. Протекающая плотина

Что нужно знать

Представьте, что ваше сознание — это деревушка; вообразите живописную долину с домиками, людьми, скотом, дорогами и множеством ручьев, которые, подобно венам, соединяют одну часть деревни с другой. Это прелестное благодатное место, но сохранение этой благодати требует усилий, внимания и сотрудничества всех жителей селения.

Долина окружена холмами, и с одной стороны находится плотина, такая огромная, что сложно даже себе представить. Эта плотина сдерживает натиск самого крупного водного массива во Вселенной, содержащего все возможные мысли. «Какая погода сегодня в Санта-Монике?», «В високосном году 31 622 400 секунд»... Все мысли, которые когда-либо думал каждый человек, собраны там; это разные мысли: те, которые вам нравятся, которые вам безразличны и которые вы терпеть не можете.

Поскольку эта деревня (*ваше сознание*) для поддержания нормальной жизни нуждается в воде (*мыслях*), в плотине проделано множество аккуратных отверстий, пропускающих потоки желаемых мыслей. Эта вода поступает в долину, где расположена деревня, и питает все ручьи и акведуки, необходимые для процветания селения. По большей части плотина удерживает весь поток, отделяя вас от ваших мыслей. Ваше сознание не выдержало бы напора всех мыслей всех времен. При этом большая часть того, что происходит в сознании, — полная загадка. На самом же деле вам требуется совсем немного — постоянный ручеек определенных мыслей, чтобы суметь завязать шнурки и почистить зубы.

Однако в плотине образуются трещины, через которые тоже проникает вода, и кажется, что барьер, отделяющий *желаемые* мысли от остальных, не очень надежен. Но он не *плох* — в противном случае ненужные мысли наводняли бы ваше сознание весь день; между тем защита не так эффективна, как могла бы быть.



Этот нежелательный поток мыслей, пожалуй, можно считать определением обсессии. Это навязчивые, вредные мысли, которые вы воспринимаете проблемными. Вашей первой реакцией может быть стремление взобраться на плотину и замазать трещины, но это не поможет. Поначалу поток мыслей ослабнет, но вскоре трещина расширится, и поток навязчивых мыслей станет еще интенсивней.

Что нужно делать

Осознанное внимание — это не попытка остановить нежелательные мысли, это способность видеть описанную выше плотину. Это возможность осознания того, что, несмотря на преимущественно исправную работу плотины, в ней *есть* трещины, через которые просачиваются нежелательные мысли. И это понимание позволяет выбрать одно из двух действий: колотить по дамбе кулаками в надежде, что это поможет остановить течь, либо принять наличие трещин как то, что просто *есть*. Возможно, эта излишняя вода поможет вам лучше увлажнить поля своего сознания, а может, вы не найдете ей применение, но научитесь жить в более влажном климате. В конечном итоге необходимо принять происходящее. Пусть мысли проникают в сознание и смешиваются. Пусть они просто *будут*, а вы адаптируетесь к ним, меняя свое отношение к смыслу их присутствия.

Восприятие нежелательных мыслей как дополнительного притока воды из крупного водоема освобождает вас от необходимости определять их как *хорошие* или *плохие*. И позволяет рассматривать их как просто мысли, без осуждения и стремления что-то *делать* с ними.



7. Мысли просто возникают

Что нужно знать

Многие люди заблуждаются, полагая, что мысли поддаются сознательному контролю и их можно контролировать.

Факт. Многие наши мысли, а некоторые исследователи утверждают, что *большинство,* не поддаются сознательному контролю.

Иногда этот факт воодушевляет, например, если это внезапное озарение или вдохновение, помогающее решить проблему. Спросите любого поэта или автора песен, как они сочиняют стихи, и вам ответят, что они приходят сами. Иногда мысль просто возникает, как ментальный тик или икота, — это вам подтвердит любой занимающийся медитациями. Мы не контролируем мысли и не отвечаем за них. Они просто приходят, блуждают, перепрыгивают с одного на другое. Они не выполняют приказов, и время от времени вас потрясает факт, что их невозможно контролировать. Все слушатели скучного выступления мысленно блуждают где-то в другом месте; шум в помещении может прервать ход ваших мыслей. Когда вы последний раз, разговаривая с коллегой на работе, думали о ссоре с кем-то из домашних? Как часто вы убеждаете себя мыслить с уверенностью, а получаете лишь самокритику и беспокойство?



То, что некоторые мысли вы думаете сознательно, не значит, что вы их контролируете. Невозможно усилием воли заставить мысль уйти. Можно сосредоточить внимание на определенных мыслях, но это не означает, что вы способны выбросить их из головы.

В нашем сознании присутствует множество голосов , и их взаимодействие делает нашу умственную жизнь интересной и яркой . Все мы способны определить голос внутреннего критика, который постоянно журит нас , отпуская комментарии и суждения , бóльшую часть из которых мы не стали бы озвучивать. Другие голоса отслеживают обратную связь от других людей, проверяют наше физическое благополучие, подсчитывают, сколько

времени было потрачено на ту или иную задачу, дают нам понять, что мы чувствуем, и еще многое другое. Эти голоса — естественные части нашего сознания, помогающие разделять ежедневные задачи, делать выбор и адаптироваться к требованиям повседневной жизни.

Давайте начнем с *тревожного голоса*, который пугает нас своими домыслами. Этот голос всегда думает «а что, если»; он озвучивает наши страхи, сомнения, искаженные суждения и предсказывает ужасные трагические исходы. Его доводы порой звучат иррационально, нелепо, даже извращенно или откровенно безумно. Иногда тревожный голос выдает странные или срочные предупреждения; он прерывает, раздражает, пугает нас и перечит нам. Он повышает уровень беспокойства и зачастую первым реагирует на навязчивую мысль или новое ощущение.

Следующий голос — это *ложный комфорт*. Он неизменно прислушивается ко всем «а что, если» тревожного голоса. Ложный комфорт теряет покой из-за этих вопросов и пытается устранить возникший дискомфорт. Мы называем этот голос ложным комфортом, потому что он никогда не достигает своей цели. Зачастую он обеспечивает лишь короткое облегчение и иллюзию рационального обоснования, но полностью заставить замолчать тревожный голос у него не выходит — на самом деле он добивается противоположного эффекта. Ложный комфорт почти всегда порождает очередное «а что, если» или сомнение тревожного голоса.

Голос ложного комфорта настолько беспокоят и пугают слова тревожного голоса, что он постоянно пытается оспаривать, контролировать, избегать, подавлять, переубеждать, урезонивать, нейтрализовать или обходить то, о чем говорит тревожный голос. Он очень старается, но в итоге у него не получается снизить уровень беспокойства; очень часто он злится на тревожный голос или стыдится его и желает лишь одного — чтобы тот замолчал. Он боится того, что некоторые мысли, озвученные тревожным голосом, означают безумие, опасность, неприятности, перверсию, потерю контроля или отвратительность. Когда возникают нежелательные, навязчивые мысли, тревожный голос и голос ложного комфорта неизменно начинают перебранку — *их комментарии неизбежно сопутствуют любой такой мысли*.



И тревожный голос, и голос ложного комфорта верят в то, что могут контролировать мысли, особенно пугающие, что это не только возможно, но и необходимо для поддержания душевного здоровья. Однако они неправы; мудрый разум все знает лучше.

Вот пример.

Тревожный голос: Мне бы так хотелось контролировать свои мысли, особенно плохие. Мне кажется, я болен.

Ложный комфорт: Тебе нужна умственная дисциплина. Работай над этим!

Тревожный голос: Я пытаюсь, но, похоже, я на это не способен. Со мной что-то не так.

Мудрый разум: Мысли любого человека блуждают где попало; за этим интересно наблюдать, но останавливать мысли не нужно — это просто мысли, и они просто возникают.

Вера в миф о том, что мысли можно контролировать, приводит к распространенному, но ложному предположению, что возможно заменять негативные мысли на позитивные и таким образом управлять мышлением. Факты говорят о том, что можно намеренно думать позитивные мысли, временно отвлекаясь от неприятных. Однако те мысли, которые вы пытаетесь заместить, становятся настойчивей и, *как правило, возвращаются, еще более активно* привлекая ваше внимание. Сколько раз вы пытались выкинуть мысль из головы, а она снова там возникала?



ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

Опишите происходящее, например, так: «Прямо сейчас у меня есть мысль, которая без спроса проникла в мое сознание. Это навязчивая мысль, и она привлекла мое внимание тем, какие эмоции вызывает».

Так нужно наблюдать за собой при возникновении любой навязчивой мысли. Какие эмоции вы испытываете? Какие ощущения и чувства сопровождают вторжение мысли в сознание? Необходимо максимально стараться поддерживать осознанное внимание, наблюдая за собой с позиции любопытства и непредвзятости. Ваша цель — научиться позволять таким мыслям появляться, даже совсем неожиданно, и стараться не удивляться их возникновению.



8. Почему нельзя просто контролировать мысли?

Что нужно знать

Многие люди всерьез убеждены, что «обязаны» контролировать свои мысли. Они думают, что у них должны быть мысли, которые они хотят, и не должно быть мыслей нежелательных. Вы тоже так считаете?

Те, кто придерживается этого убеждения, часто чувствуют себя раздраженными и оскорбленными из-за того, что мысли им не повинуются. Снова и снова они перебирают доказательства того, что содержание их беспокойных мыслей, то есть пугающие события, маловероятно, убеждают себя, что «беспокоиться не о чем», и продолжают заниматься своими делами. Однако рано или поздно пугающие мысли возвращаются — они словно преследуют человека! Люди снова и снова злятся на себя, не понимая, откуда берутся одни и те же скверные мысли, и отчитывают себя, как мать подростка, который опять не убрал грязные тарелки со стола.



Дело в том, что напрямую управлять своими мыслями невозможно, и нам всегда есть о чем беспокоиться, потому что беспокоиться можно по любому поводу — для этого не нужна реальная опасность.

Что нужно делать

Попробуйте провести такой эксперимент: думайте о слоне в течение двадцати секунд, а затем перестаньте о нем думать. Нет больше никакого слона. На минуту забудьте о нем —

о его длинном хоботе и бивнях, о громких трубных звуках, об арахисе, который он ест, и о мышах, которых он боится.

Как ваши успехи? Наверняка все это время вы думали о слоне. В большинстве случаев результаты этого теста так же очевидны, как топот слона в джунглях. А если вам кажется, что в течение минуты вы не думали о слоне, то спросите себя: а откуда вы знаете? Единственный способ попытаться избежать мыслей о слоне — думать о том, что значит думать о слоне, и следить за тем, делаете ли вы это, когда пытаетесь этого не делать! Так слоны атакуют ваш мозг со всех сторон!

Всякий раз, пытаясь намеренно перестать думать о чем-то, вы наверняка будете думать об этом еще больше. Психологические исследования попыток подавления мыслей показывают, что основной эффект такого угнетения — это очередное возникновение мыслей, которые подавлялись.



То же касается и эмоций: мы не контролируем ни мысли, ни эмоции — как и физические ощущения, раз уж на то пошло. Чем сильнее мы стараемся это делать, тем активнее становятся нежелательные мысли и ощущения.

Невозможность напрямую контролировать мысли и эмоции осознается довольно четко, когда какой-нибудь благонамеренный друг попытается помочь вам словами: «Просто не думай об этом!» или «Успокойся!». Наверняка вам болезненно очевидна бессмысленность этого предложения, и вы даже злитесь на человека, который этого «не понимает». При этом, возможно, вы постоянно пытаетесь применять ту же стратегию, не сознавая того, что она бесполезна, и негодуете всякий раз, когда она опять не срабатывает. Но ведь если совет друга «успокоиться» не помогает, то вряд ли, предлагая себе подобное, вы получите иной результат!



9. Выключите сигнализацию миндалины

Что нужно знать

Чтобы разобраться в том, как возникают навязчивые мысли, для начала рассмотрим механизм сигнализации, встроенный в мозг каждого человека. Этот механизм иногда называют стрессовой реакцией, реакцией борьбы или бегства, или, что более точно, реакцией борьбы, бегства или замирания.

Этот механизм сосредоточен в миндалине — отделе мозга, состоящем из двух частей размером с плод миндаля. Миндалина может быть активна или неактивна, то есть либо она включает сигнализацию, либо нет. Этот механизм работает по умолчанию, как настоящая сигнализация, и включается сразу в полную силу, вынуждая тело пережить целый ряд реакций, каждая из которых актуальна в опасной ситуации. Это и выброс адреналина, и усиление сердцебиения, и учащение дыхания, и повышенная восприимчивость к возможной угрозе, и резкое сужение поля зрения, и множество других изменений в восприятии. Все вместе это ощущается как приступ страха или ужаса.

Поскольку миндалина должна оповещать вас об опасности, она реагирует даже на *малейший намек* на *возможную* угрозу. Ее задача — защитить вас, а не поддерживать ваш комфорт, поэтому она скорее включит тысячу ложных сигналов тревоги, вынуждая вас испытать множество бессмысленных приступов страха, нежели пропустит одну реальную опасность. Этот орган изначально служит цели выживания.



Включение сигнала тревоги при отсутствии реальной опасности называется ***ошибочным действием****, а отсутствие сигнала тревоги при реальной опасности —* ***ошибочным бездействием****. Миндалина запускает огромное множество реакций ошибочного действия, поскольку ее цель — не допустить ошибочного бездействия.*



Что нужно делать

Поднимитесь над своим страхом, пусть он просто будет, а вы возвращайтесь в настоящее всякий раз, когда замечаете, что находитесь в воображаемом будущем. Отдаляйтесь от этих мыслей, фокусируя внимание на актуальном чувственном опыте (что видите, слышите, осязаете, обоняете). Сосредоточивайтесь на том, *что есть*, в противовес *«что, если»*. Прекратите борьбу.

Подняться над страхом означает просто наблюдать без действий, суеты и усилий, без тревоги и вовлечения, пассивно и без осуждения. Это значит позволять мыслям существовать столько времени, сколько они существуют, — *процесс, противоположный вмешательству*.

Подняться над страхом — это способ избавиться от бессмысленного беспокойства. Он подразумевает не борьбу с мыслями, а наблюдение за своим дискомфортом с позиции любопытства — в противовес немедленному определению его как опасного и невыносимого.



10. Развивайте способность к принятию

Что нужно знать

Принятие означает осознанное изменение точки зрения и прекращение попыток сопротивляться присутствию нежелательных мыслей, эмоций и ощущений.

Принцип осознанного внимания сводится к одному общему правилу: следует полностью принимать тот факт, что мысли, проходящие через ваше сознание, — это просто мысли, проходящие через ваше сознание. Это значит перестать считать, что вы на самом деле думаете нечто иное, а не то, что думаете.

Возможно, вам будет сложно применить понятие «принятие» к навязчивым мыслям: эти мысли причиняют вам большие страдания, а их принятие подразумевает, что они часть вас и, следовательно, *могут* что-то значить. Поэтому принимать их не хочется, а хочется, чтобы они скорее испарились!



Однако, принимая свои мысли как просто мысли, эмоции как просто эмоции и так далее, мы на самом деле позволяем им проходить ***через*** *нас, а не застревать внутри нас.*

Когда вы сопротивляетесь какой-то эмоции, например тревоге или страху, вы не разрушаете ее, а просто вытесняете. И каждый раз, когда вы испытываете дискомфорт и стараетесь вытеснить это переживание из сознания, оно ложится поверх предыдущего, и потом, когда вы снова будете испытывать эту реакцию, вам придется иметь дело уже со всем накопленным страданием.



Что нужно делать

Попробуйте сделать так, чтобы принятие стало первой реакцией на переживание, не вытесняйте его, а воспринимайте таким, какое оно есть в данный момент, — это первый шаг в освоении навыков осознанного внимания.

Принять — не означает сдаться и принять *значение содержания ваших мыслей*. Вы принимаете лишь тот факт, что это мысли, которые попали в ваше сознание из мозга. При возникновении навязчивых мыслей всегда реагируйте принятием и возвращайтесь к нему сразу после применения любых других техник.

Чтобы полностью принять мысль, нужно быть готовыми принять факт, что мысль *может* иметь значение. Однако вы не придаете ей значения, а наоборот, это освобождает вас от необходимости определять его. При возникновении навязчивой мысли практикуйте осознанное внимание, занимая в отношении происходящего позицию беспристрастного наблюдателя. «У меня есть мысль о заражении» — это совсем не то же самое, что «Я заразился и умру, если срочно не помою руки!».



Принятие — это не действие, а его отсутствие. Думать о том, «как принять это», может быть очень утомительно, поэтому вместо того, чтобы пытаться любой ценой добиться принятия, направьте осознанное внимание на то, как вы ему сопротивляетесь: определите, где сопротивление сильнее всего. Ваше ***действие*** *— это избавление от сопротивления.*

В некоторых буддистских традициях принятие навязчивых мыслей сравнивается с взлетающей птицей: чтобы полететь, птице нужны два крыла — осознанное внимание (или мудрость ясного ви́дения) и сострадание к себе (или принципиальное отсутствие осуждения и любовь к себе).

Для преодоления навязчивых мыслей посредством принятия необходимы оба эти элемента. Чтобы не бежать по кругу с одним крылом, а взлететь, вам требуются принятие навязчивых мыслей как просто мыслей и безусловное позитивное отношение к самим себе в этом процессе.



11. Адаптируйтесь к навязчивым мыслям

Что нужно знать

Наши внутренние конфликты чаще всего возникают между негативным и позитивным самовосприятием: внутри нас спорят тревога и самообладание, сомнения и уверенность, определенность и неопределенность. Посредством *адаптивного мышления* можно понять, какая из сторон наиболее убедительна.

Адаптация означает приспособление к новым способам мышления и действия. Допустим, вы плохо думаете о себе и испытаете тревогу, считая, что другие думают о вас так же. При этом вы регулярно получаете от других позитивную обратную связь. Как разрешить это противоречие? Как устранить разрыв между тем, что вы думаете о себе, и тем, что говорят вам другие?



Если вы будете придерживаться критических убеждений о себе, то эта дилемма решится подкреплением негативного самовосприятия. Если же вы будете принимать в расчет положительную обратную связь, то будете привыкать представлять себя более позитивно.

Противоречия между тревожными убеждениями и наблюдениями, которые опровергают эти убеждения, могут спровоцировать внутренний конфликт, который будет сопровождаться неприятным ощущением напряжения. Но насколько на самом деле неприятно это ощущение? Можете ли вы адаптироваться к нему?

Что нужно делать

Чтобы мотивировать себя к адаптации, нужно думать о преимуществе решения проблем, связанных со страхом, и снижении чувства неуверенности. Анализ кратко- и долгосрочных преимуществ — классический способ посмотреть на проблему иначе. Прежде всего, важно понимать, как устроен цикл тревоги, а именно: из-за нее вы избегаете своих страхов, что лишь повышает уровень тревожности и активизирует дальнейшее избегание и так далее. Сейчас ваша задача — сравнить краткосрочные преимущества повторения циклов тревоги и долгосрочные выгоды от преодоления дискомфорта при проработке своих беспокойств и страхов.



Адаптацию можно понимать как урегулирование конфликта между мыслями о невыносимости неопределенности и реальностью, которая полна неопределенности. Оказавшись в условиях неопределенности, вы сможете лучше изучить эту проблему, что поможет снизить неуверенность.

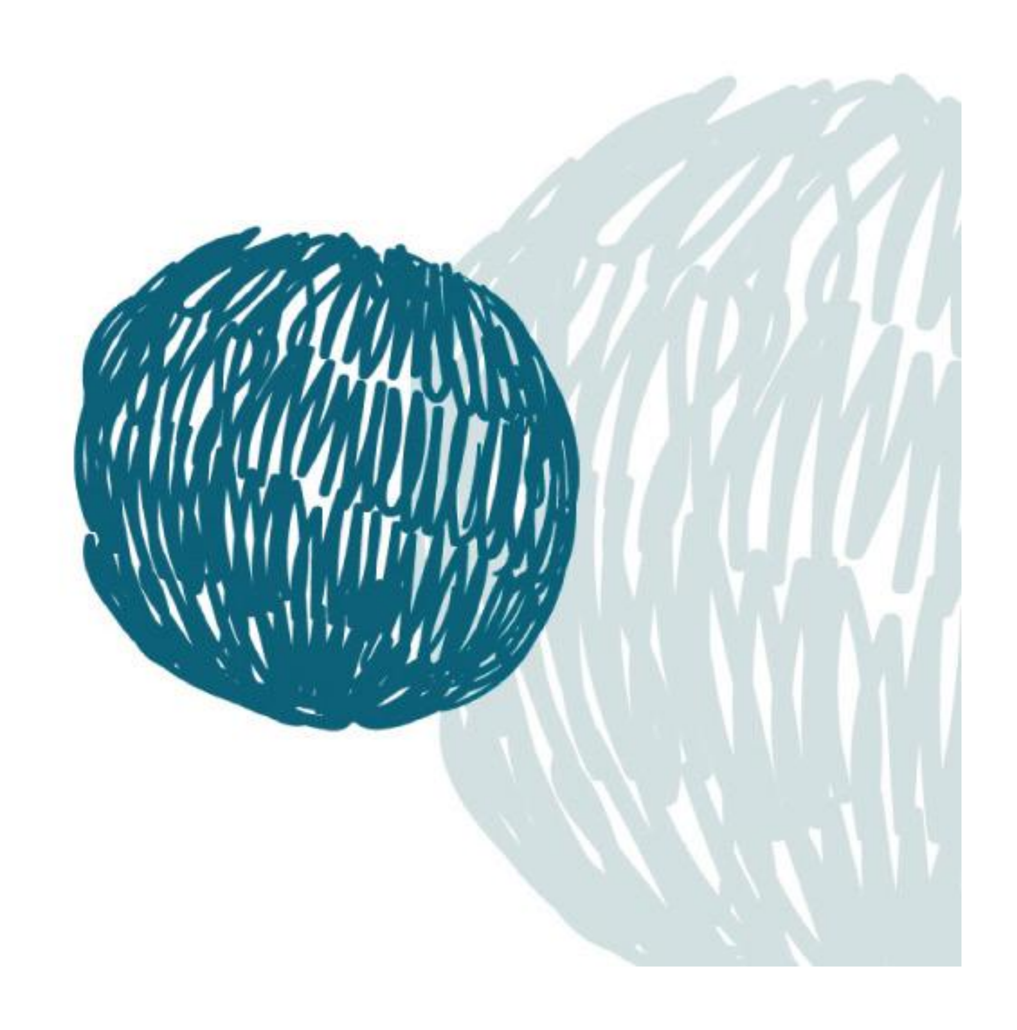
И очень часто оказывается, что то, чего вы боялись, не так плохо, как вы представляли, а если то, на что вы надеялись, не случилось, можно скорректировать свои дальнейшие действия и поступки.

Тревогу могут усиливать постоянные размышления о том, что может произойти, если вы начнете прорабатывать свои тревоги и страхи. Действительно, в этом процессе много неопределенности: вы можете не знать, с чего начинать, чувствовать неловкость, экспериментируя, и считать, что вам не под силу избавиться от беспокойства по поводу неопределенности.

Отчасти эта проблема решается признанием того, что есть доказательства вашей способности осуществлять сознательные изменения. Вы можете изменять нежелательные мысли, ощущения и действия, даже если это трудно; да, гарантии успеха нет, но вам нужно продолжать, несмотря на страх.

Часть III

Адаптация к дискомфорту





12. Обеспечьте себе дискомфорт

Что нужно знать

Зачем обеспечивать дискомфорт сознательно? Разве вы читаете эту книгу не для того, чтобы испытывать *меньше* неудобств?

Это нужно, чтобы вы почувствовали себя намного лучше, чем просто более комфортно. Наша главная цель — прекратить ваши переживания , а это означает мыслить более масштабно и примириться с бóльшим дискомфортом в настоящем, чтобы меньше страдать в будущем. Единственный способ попасть на другой берег этой бурной реки — перейти ее вброд, поскольку никакого обходного пути нет. И мы знаем, что для того, чтобы перенастроить мозг (а мы можем это сделать, что подтверждают исследования), необходимо активизировать свои страхи и проработать их. Хорошая новость заключается в том, что эта практика не так страшна, как может казаться.

Помните, что ваша миндалина — это просто система сигнализации. Представьте, что это маленький ребенок: он еще не умеет думать и не понимает слов, и поэтому невозможно научить его чему-то с помощью объяснений.



Нужно усилить страх, чтобы показать, что этот страх не имеет смысла. Когда вы сознательно активизируете нервный путь страха, вы получаете возможность перенастроить мозг: ваш страх уменьшается, а мозг привыкает к позиции принятия.

К настоящему моменту вы уже узнали о том, как мозг и тело создают и подпитывают нежелательные навязчивые мысли. А метод *экспозиции*, подразумевающий намеренное столкновение со страхом, дает вам возможность применить на практике полученные знания. Экспозиция — это способ превратить то, что вы «знаете в голове», в то, что вы будете «знать в своей душе, мозге и теле». Экспозиция учит мозг меняться.



Что нужно делать

Подумайте мысль — самую худшую, но подойдите к этому творчески. Поскольку мысль пугает вас или внушает отвращение, то одним из лучших вариантов применения экспозиции будет приглашение этой мысли в свое сознание непривычным образом. Сохраняйте с нею контакт, принимая ее и позволяя проявляться сопутствующей эмоции. Вот несколько способов изменения восприятия самых неприятных мыслей; и помните, что юмор — ваш лучший союзник в этой практике.

- Пропойте эту мысль на мотив «С днем рожденья» или иной безобидной песни.
- Напишите мысль несколько раз.
- Напишите стихотворение об этой мысли.
- Превратите мысль в песню (можете использовать бесплатные приложения, например *Songify*).
- Нарисуйте эту мысль или напишите красками.
- Запишите мысль на пленку и слушайте ее.
- Превратите мысль в полноценный сценарий с ужасной развязкой. *Перечитывайте его снова и снова*.
- Запишите мысль на стикерах и расклейте их по всему дому (приклейте на зеркало, холодильник, положите в сумку).
- Переведите эту мысль на другой язык.
- Произнесите слова формулировки этой мысли в обратном порядке.
- Всюду носите с собой листок с записанной мыслью.



13. Вы не можете контролировать происходящее внутри вас

Что нужно знать

Вы не есть ваш мозг. Мозг — это орган вашего тела, и одна из его функций — генерировать мысли. Вы можете углубляться в эти мысли и рассуждать, но вы их не создаете, вы только *вылавливаете* их в «супе», который варится в вашем мозге. Вы не можете решать, какие мысли в нем возникнут и какие из них уловит «радар» вашего сознания. Постоянные попытки контролировать мысли, осуждая их или пытаясь подавить, — это вид компульсии. Вы лишь способны решать, что *делать* с мыслями, а не какие мысли иметь.

То же касается и эмоций: иногда вы ощущаете счастье, и не потому, что все идет так, как вам хотелось бы, — вы просто чувствуете себя счастливыми. А иногда вы испытываете страх, который не обязательно вызван чем-то опасным. Можно ли стабилизировать и регулировать эмоции? Конечно. Можно ли не позволять эмоциям определять наше поведение? Безусловно. Но если бы мы могли просто контролировать то, что чувствуем, мы были бы все время счастливы.



Физические ощущения, позывы, импульсы — эти крупицы информации, которую мы получаем от тела, — тоже приходят и уходят сами по себе, и их связь с вашей жизнью полностью определяется вашей реакцией на них.

Когда вы реагируете на них искаженными суждениями или компульсивным поведением, вы просто подчеркиваете их присутствие в своей жизни. Полностью контролировать мы можем только свое поведение.



Что нужно делать

Бихевиористский подход к лечению ОКР называется экспозицией с предотвращением реакции (ЭПР), и он также эффективен для решения проблем с навязчивыми мыслями. ЭПР подразумевает целенаправленное столкновение со страхами как в буквальном, физическом, смысле (например, прикасаясь к чему-то отталкивающему), так и в теоретическом (то есть представляя пугающую ситуацию), а также практику сопротивления компульсивной реакции.

ЭПР демонстрирует разуму необходимость проверять ложную информацию о том, чего вы боитесь. Если вы хотите прекратить обсессию, связанную с чем-либо, вам нужно перестать реагировать на связанные с этой темой мысли и эмоции как на что-то важное. Выработка этого навыка требует практики: вам придется *подвергать* себя воздействию тех вещей, идей и/или ощущений, которых вы боитесь, и *препятствовать возникновению реакции*, то есть компульсивной попытке нейтрализовать, подавить или иначе ослабить то, что выдает ваш мозг.



Изменение способа реагирования на нежелательную мысль поначалу создает сильный дискомфорт, но со временем разум адаптируется к новому подходу в процессе ***привыкания****. Прекращая компульсивные действия и попытки избегания, мы останавливаем негативное подкрепление, и со временем выясняется, что присутствие нежелательных мыслей* ***можно*** *переносить.*

В конечном итоге мысли, которые когда-то были триггерами, перестают быть ими. По сути, когда мы постоянно сталкиваемся со страхами, предотвращая компульсивную реакцию, мозг просто устает подавать сигналы тревоги, испуга или отвращения — ведь мы их игнорируем! Эти сигналы в процессе практики делаются все более слабыми, и отсутствие *впечатлений* от воздействия триггеров становится новой *привычкой*. Наблюдая эти изменения в своем мозге, вы понимаете, что за неимением компульсивных реакций ваш страх со временем проходит.

Естественно, когда мы прилагаем много усилий, чтобы постепенно приучить себя преодолевать страх, мы хотим, чтобы уровень страха снижался и достигнутый эффект приносил удовлетворение. Принцип экспозиции прост: начните с чего-то, что пугает не очень сильно, и преодолейте этот страх, а затем переходите к чему-то более устрашающему и так далее. Однако использование только этого подхода создает две проблемы. Во-первых, страх, будучи естественным состоянием, часто не исчезает полностью, а разгорается снова, подобно углям, тлеющим в костре. Вы наверняка не раз замечали, как мысли и страхи угасают, но потом возвращаются снова. Во-вторых, и это,

возможно, самое важное, фокус на избавлении от страха, тревоги, отвращения и других неприятных переживаний подразумевает, что эти эмоции не нужны и их следует избегать сразу при их появлении.



Однако осознанное восприятие переживаний — это способность позволять эмоциям просто быть и не сбегать от них, но при этом не позволять им вставать между нами и тем, что для нас важно.

Привыкание к страху необходимо (то есть при воздействии триггера страх не должен быть сильным). И при этом, ощущая страх, надо уметь сохранять *спокойствие* и совершать некомпульсивные действия — это важнейший навык, вырабатываемый с помощью ЭПР.



14. Целенаправленное взаимодействие с обсессивными мыслями

Что нужно знать

Обсессии бывают разных видов и могут включать мысли, образы или импульсы. И эти мысли, образы или импульсы относят к обсессивным, если они воспринимаются как плохие и вызывают тревогу и страх. «Застрявшие» навязчивые мысли имеют сходную природу с обсессиями, связанными с реальными событиями и ложными воспоминаниями, в том смысле, что усиливают страх, что об ужасном придется думать всегда. И это может касаться чего угодно: например, вы смотрите на картину, и вдруг в голове всплывает число двенадцать — и вы начинаете бояться, что каждый раз, когда будете смотреть на эту картину, будете вспоминать число двенадцать. Это число никак не связано с картиной, но чем больше вы пытаетесь о нем не думать, тем крепче мысль застревает в вашей голове.

Другой пример: во время медитации у вас возникает пугающая мысль насильственного или сексуального характера. Сама по себе эта мысль не связана со страхом совершить что-то плохое, испуг возникает из-за того, что кажется, будто эта мысль будет мучить вас и испортит медитацию, застряв в голове. Еще один пример обсессии в контексте отношений: страх, что не удастся перестать думать о прошлом партнера. Все эти примеры объединяет сопротивление одному объекту внимания, ассоциируемому с другим объектом внимания.



Компульсии — это тип поведения (включающий ментальные акты), посредством которого мы пытаемся избежать страха, вызываемого обсессиями. Несмотря на временное облегчение, которое приносят компульсивные действия, обсессия на самом деле усиливается, и повышается вероятность того, что мы прибегнем к компульсивным действиям.

Вот несколько распространенных компульсивных реакций на навязчивые мысли.

- Мысленный пересмотр ситуаций, перепроверка и размышления об исходе реального события, а также опасения насчет того, является ли мысль воспоминанием или просто вторглась в сознание и надолго ли она там застрянет.
- Попытки убедить себя, что все в порядке (самоубеждение, рационализация и признание), в связи с произошедшим событием, пугающим ложным воспоминанием или навязчивой мыслью.
- Избегание того, что вызывает нежелательные мысли по поводу события, пугающего ложного воспоминания или навязчивой мысли.
- Мытье рук и совершение суеверных ритуалов с целью избавиться от нежелательных мыслей.
- Повторение действий, попытки отвлечь себя делами, не требующими мыслительных усилий.



ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

Обсессии по поводу реальных событий и ложных воспоминаний могут быть крайне мучительными. Как и все обсессии, они вынуждают сомневаться в реальности и в том, какое содержание мыслей для вас приемлемо. Чем больше вы пытаетесь объяснить себе эти мысли, тем сильнее зацикливаетесь на них. Чем усерднее вы стараетесь разобраться в событии из прошлого, вызывающем обсессию, тем сложнее поверить, что оно вообще было — однако оно было, и точка. Чем сильнее вы пытаетесь убедить себя, что мысль о том, что вы сделали нечто нежелательное, не является воспоминанием, тем больше вам кажется, что вы просто отрицаете какую-то темную правду. Чем активнее вы отделяете навязчивую мысль от того, к чему она привязана, тем крепче становится связь. Чтобы научиться принимать подобные мысли, нужно не забывать принимать *также* и сопутствующие им неприятные ощущения, как бы вам ни хотелось заниматься их анализом.

Всегда важно помнить, с чем мы боремся, применяя методы, подобные этому: мы не пытаемся бороться с содержанием мыслей и успокаивать себя, говоря: «О, это вполне нормально», или «Это не воспоминание», или «Со временем это пройдет». Мы боремся с предположением, что эти мысли сообщают о реальной опасности.



Бороться с таким предположением можно, просто признавая, что эмоции могут быть болезненными и сбивающими с толку, но это не значит, что прямо сейчас их нужно компульсивно анализировать.

Преувеличение значимости навязчивой мысли, переоценка своей ответственности за доказательство того, что пугающая мысль не является воспоминанием, или зацикленность

на идее, что вы *всегда* должны разрешать проблемы из прошлого, — все это очень характерно для обсуждаемых типов обсессий.

У вас может возникать искушение воспринимать обсессии в связи с реальными событиями не как гипотетическую («а что, если»), а как реальную проблему («это произошло!»). Однако на самом деле постоянно думать о событии вас заставляет гипотетическая возможность: «*А что, если* невозможно принять то, что произошло? *Что, если* одна деталь произошедшего этому помешает? *Что, если* это событие каким-то образом определяет мою идентичность, и *что, если* я не смогу это пережить?» То есть ментальные сценарии начинаются с короткого и исключительно объективного описания события, а затем развиваются в комментарии типа «...и это может означать» и «...в результате могло быть». Обсессии по поводу ложных воспоминанию могут начинаться так: «Моя мысль о том-то может быть воспоминанием и...» Навязчивые мысли тоже могут анализироваться подобным образом, например: «Моя мысль о том-то может навсегда застрять в моем мозгу и...» Для борьбы с такого рода обсессиями нужно переписать ментальный сценарий, который вы повторяете при возникновении нежелательных мыслей, задавая себе такие вопросы: «Что случилось, могло случиться или может случиться с моей нежелательной мыслью?»



15. Эмоции — это не факты

Что нужно знать

Конечно, эмоции помогают нам ориентироваться в реальности, однако наши навязчивые мысли постоянно нажимают на кнопку «страх», и мы решаем, что нечто является правдой просто потому, что вызывает соответствующие эмоции! Вам кажется, что предстоящее важное дело обречено на провал, потому что вы нервничаете. Вы можете бояться нападения, потому что не ощущаете себя в безопасности. Работа с подобным эмоциональным убеждением требует отделения *факта проявления эмоции* от ее *смысла*.



Ощущение риска не означает, что вы рискуете, а если вам стыдно, это не значит, что вы недостойный человек. Как часто вы считаете нечто правдой лишь потому, что оно так ***ощущается****?*



Что нужно делать

Справиться с мыслями о том, что произойдет или произошло нечто плохое, возникающими лишь на основе *эмоций*, можно, просто признав, что эмоции и *поступки* не совпадают в ста процентах случаев. Здесь пригодится навык осознанного внимания: для признания того, что ваши эмоции — это просто эмоции. Ваши мысли могут настаивать на том, что эти эмоции должны что-то *значить* — а вы бросайте вызов этой *логике*, не объявляя ее правильной или неправильной.

Например, эмоциональное убеждение человека с обсессией на мыслях о насильственных действиях может звучать так: «Я непременно причиню кому-то вред, потому что зол и не в себе». Оспаривающее утверждение может быть таким: «Сейчас я злюсь и не знаю, что произойдет, но обычно мой гнев никому не вредит». Попробуйте бросить вызов ложному восприятию эмоций как фактов.



16. Поблагодарите свои мысли

Что нужно знать

Сталкиваясь с тревожными мыслями, Эрик инстинктивно пытался их заглушать, а когда это не получалось, он отвергал их содержание, находя рациональные доказательства того, что беспокоиться не о чем и незачем, но, как и все мы, не слишком в этом преуспевал. Наш разум — это сила природы, которую нельзя подавить, как и другие подобные силы, а при попытке сделать это она лишь станет активней. Невозможно игнорировать, подавлять мысли или пытаться дискутировать со своим разумом на уровне логики! С его точки зрения ваши попытки *не* думать о предполагаемой угрозе лишь подтверждают ее, и ваши мысли об опасности станут настойчивей. Чтобы донести до своего разума сообщение вроде «Я сознаю проблему и могу с ней справиться», нужно дать ему полное право голоса.



Полное право голоса, конечно, не означает, что надо прислушиваться к каждой мысли — достаточно замечать, что она есть, не осуждать ее и никак не реагировать. Относитесь к мыслям так же, как к объявлениям в аэропорту, предупреждающим о том, что не следует оставлять багаж без присмотра.

Какой бы неприятной и навязчивой ни была мысль, просто отмечайте ее присутствие снова и снова. Делая это, вы позволяете себе иметь негативные мысли — да, даже самые плохие и пугающие, которыми вам стыдно поделиться с кем-либо, — и учитесь не воспринимать их как призыв к действию.

Тем самым вы устанавливаете более здоровую дистанцию между собой и своим разумом, становясь наблюдателем, а не участником процесса беспокойства.

Что нужно делать

Когда шум тревожных мыслей в голове становится слишком громким и начинает вас утомлять, что непременно произойдет, тренируйтесь в наблюдении за этими мыслями и занимайтесь своими делами. Чтобы не забывать о том, что вы отказываетесь участвовать в болтовне разума, а не пытаетесь заставить его замолчать, признавайте присутствие нежелательных мыслей, говоря им «спасибо».

Да, надо просто быть вежливыми! Ваш разум, пусть он во многом и заблуждается, просто пытается выполнять свою работу по обеспечению вашей безопасности, и его, как и ребенка, закатившего истерику, не успокоишь логичными доводами. И его так же трудно игнорировать, как пожарную сигнализацию. Поэтому просто вежливо признайте его действия и делайте, что вам нужно.



Помните, что вы просто наблюдаете за мыслью, которая является продуктом неадекватной реакции мозга. Всякий раз, отказываясь воспринимать ее как призыв к действию, вы увеличиваете дистанцию между собой и мыслями, получая больше контроля над своим мышлением.

Каждый новый акт наблюдения, признания и отпускания мысли, как и любое упражнение, будет делать вас более сильными и способными сохранять состояние равновесия.

Обнаружив, что начинаете вступать в спор с разумом, приводя свои аргументы, остановитесь — эти доводы и рассуждения ничему ваш разум не научат. Он обучается только: а) получая подтверждение угрозы, которую видит, или б) не получая подтверждения угрозы, которую видит. Вы всю жизнь учили свой разум неправильно, доказывая своим сопротивлением реальность воспринимаемой им угрозы. Пора это прекратить; самое лучшее, что можно сделать в общении со своим тревожным разумом, — это наблюдать за ним, благодарить его, снова и снова возвращаясь к новой эффективной стратегии и настрою.

Ваша цель — преодолеть призыв разума к действию и ни в коем случае не заглушать мысли. Вы укрепляете свой иммунитет к навязчивым мыслям, чтобы сознательно продвигаться к личным целям и расширять горизонты, как бы громко и часто ни звучали в вашей голове тревожные призывы.



Часть IV

Распространенные ловушки мышления



17. Категоричное мышление

Что нужно знать

Порой кажется, что мы живем в мире, где есть только черное и белое: в фильмах действуют плохие и хорошие герои, мы сами часто описываем вещи как чистые или грязные, добрые или злые, опасные и безобидные и так далее, — но это не настоящий мир.

В реальной жизни есть много оттенков серого, и если вы ловите себя на мысли «Я грязный, потому что потрогал ручку двери в общественном месте», то позволяете этой обсессии управлять происходящим, при этом еще и предполагая, что изначально были «чистыми». На самом деле вы были где-то в промежутке между чистым и грязным, а коснувшись неприятного объекта в публичном месте, стали немного грязнее в области одной руки.



Что нужно делать

Если ваши мысли стали слишком черно-белыми, как найти области серого? Как сформулировать объективную истину, которая опирается на факт, что нет ничего на сто процентов плохого или хорошего?

Как правило, обнаружение этой области серого требует некоторого проявления дипломатии. Например, если вы испытывали социальную тревогу на вечеринке, то можете сформулировать это как «Мне было трудно хорошо проводить время» вместо «Весь вечер полетел к черту». Либо, если вы сказали нечто оскорбившее чьи-то чувства, можете определить свое отношение к происшедшему как «Я недоволен тем, что сказал это» вместо «Я ужасный человек». Ловя себя на категоричных утверждениях о себе, переформулируйте их так, чтобы они стали более нейтральными.



Не переживайте, если получится не сразу — этот навык, как и любой другой, усваивается посредством проб и ошибок. Подумайте, как вы могли бы перефразировать свои черно-белые мысли.



18. Катастрофизация

Что нужно знать

Катастрофизация — это предположение о том, что в будущем разыграется пугающий сценарий и вы не сможете с ним справиться. Так, воображая, что можем предсказывать будущее, мы загоняем себя в худшую ловушку. Но это невозможно: вы можете быть очень умны и проницательны, но вы не ясновидящие. Однако ваши мысли говорят вам о том, что вы предсказываете не только ужасное будущее, но и свою неспособность справиться с ним. Какие устрашающие предсказания содержат ваши мысли?

Что нужно делать

Если ваши мысли автоматически начинаются с «Я буду» или содержат иные элементы предсказания, то для начала следует признать факт, что *вы не можете предвидеть будущее*. Теперь, с учетом этого аргумента, что вы скажете? Вероятно, что-то вроде: «Это может случаться, но я точно не уверен. Если это произойдет, то будет плохо, и мне, возможно, придется придумывать, как решать эту проблему». Это не значит, что ваши предсказания совершенно неверны. Может быть, худшее из того, что вы представляли, *действительно* случится — и если вас огорчило такое утверждение, это нормально: принять такую мысль трудно.



*Однако в объективной реальности вы не можете с уверенностью предположить, воплотится ли то, чего вы боитесь, поэтому вести себя так, как будто вы это точно **знаете,** — значит переусердствовать в своих мыслях.*

Вместо того чтобы пытаться убедить себя в том, что катастрофические страхи гарантированно не реализуются, постарайтесь ловить себя на негативных предсказаниях и менять мысленный сценарий так, чтобы он отражал признание того, что будущее неизвестно или у вас не хватает доказательств неизбежности грядущего.



19. Переоценка личной ответственности

Что нужно знать

Переоценка личной ответственности означает, что вам кажется, что только вы отвечаете за предотвращение трагических событий. В мыслях вы преувеличиваете свои возможности и искажаете логику событий и потому думаете, что только вам по силам не допустить реализации чего-то ужасного и, если вы уклонитесь от этого, вы просто воплощенное зло.

Человек, переоценивающий личную ответственность, может излишне долго обеззараживать предметы (например, ручки корзины для продуктов в овощном магазине), таким образом «оказывая услугу» тому, кто воспользуется этой вещью после. Возможно, вам кажется, что нужно убрать с дороги монетку или обертку от жевательной резинки, чтобы какой-нибудь водитель не отвлекся на эту мишуру и не попал в аварию, а иначе эта катастрофа будет на вашей совести! Вспомните моменты, когда вы столь грандиозно переоценивали меру своей ответственности.

Что нужно делать

Мысли могут убеждать вас, что необходимо проверить исправность кофемашины на работе, даже если это уже кто-то сделал до вас, потому что если этого не сделаете *вы*, то произойдет что-то ужасное. Такие мысли утверждают, что важно быть хорошими и нельзя быть безответственными и эгоистичными. Оспорить эти заявления можно примерно так: «Компульсивные проверки с целью избежать чувства вины — не то же самое, что быть хорошим человеком. Придется рисковать, принимая тот факт, что я не могу всегда отвечать за все».



Вы можете ставить под сомнение философию, в рамках которой всегда должны быть ответственными. Также вы можете признать потенциальные последствия в

случае, если не послушаетесь своих мыслей, как и то, что невозможно точно знать, что эти последствия будут ужасны.

Подумайте, как вы можете воспрепятствовать склонности своего разума наделять вас чрезмерной ответственностью.



20. Проверки и перепроверки

Что нужно знать

Проверки — это поведенческая реакция на мысль, эмоцию или физическое ощущение, связанная с повышенным чувством ответственности. Потребность проверять — это потребность убедиться в том, что нечто не было оставлено в состоянии, которое может стать причиной катастрофы в будущем. Такая компульсия свойственна различным видам обсессий, в том числе ОКР, на фоне потребности делать «все как полагается», страха причинить вред (например, другим людям) или желания быть нравственно безупречными, но может быть и связана со страхами насчет общей личной ответственности. Потребность в проверке возникает в виде реакции на следующее.

- Страх того, что запираемые объекты (двери, сейфы и так далее) на самом деле не были заперты.
- Страх оставить включенными бытовые приборы (плиты, утюги и так далее).
- Страх того, что парковочные тормоза и другие средства безопасности неисправны.
- Страх того, что корреспонденция (электронные письма, сообщения, письма и так далее) была отправлена не должным образом или содержит неверную информацию.



Эти страхи посылают нам «сигналы тревоги», побуждающие к проверкам. Вспомните, за что вы чувствуете себя столь ответственными, что испытываете потребность все проверять.

Что нужно делать

Представьте, что вы ходите с развязанным на ботинке шнурком, вы понимаете, что нужно просто наклониться и завязать его, но сопротивляетесь этому порыву ради того, чтобы побороть навязчивую мысль.

Постарайтесь реагировать на сигнал тревоги типа «Запер ли я дверь?» мыслями вроде такой: «Ладно, я опять беспокоюсь, запер ли дверь. Я вдыхаю и выдыхаю и замечаю, что испытываю потребность проверить это снова и снова, чтобы убедиться, что все в порядке. Я ощущаю это так, как будто что-то давит мне на грудь и на лоб, но сейчас я постараюсь не обращать на эти ощущения особого внимания. Возможно, я проверю все позже, а может быть, и нет; я сосредоточиваю свою энергию на данном моменте, вдыхая и выдыхая, а потребность перепроверять может маячить где-то на заднем плане, если ей так хочется».



21. Магическое или суеверное мышление

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Магическое или суеверное мышление — это представление о том, что, думая об определенных вещах, вы повышаете вероятность их превращения в поступок или событие либо сама мысль о чем-то означает событие или поступок. Магическое мышление играет существенную роль в ментальных конструктах, создаваемых людьми с ОКР, и особенно часто провоцирует компульсивные проверки (*Einstein and Menzies*, 2004). Если вас просят подумать о своих навязчивых мыслях и тревогах, вы можете решить, что, *думая о них намеренно*, вы повышаете вероятность их воплощения. Но как? По волшебству. Возможно, читая в этой книге о пугающих вещах, вы думали, что они описаны именно для вас и теперь что-то ужасное стало еще более вероятным. Но каким образом?

По волшебству.



Магическое мышление вынуждает разум верить в то, что в иных случаях вы сочли бы нелепостью, оно внушает вам, что, даже если ваш страх не оправдан, рисковать не стоит, потому что, когда выяснится, что ваши мысли ***действительно*** *обладают магической силой, будет поздно.*

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

Каким образом можно противодействовать магическому мышлению, в которое вовлекается ваш разум? Многим людям помогает просто сказанное себе утверждение: «Магия — это глупость, и я не могу быть полностью уверенным в этих вещах». Даже если связь мыслей и действий в вашей голове кажется ненарушимой, вы все же можете попробовать бросить вызов этой уверенности: «Я не могу знать наверняка, что мои мысли

станут причиной всех этих неприятностей. Никакие компульсивные действия не сделают меня убежденным в обратном, поэтому, чтобы почувствовать себя лучше, придется рискнуть». Попробуйте также опровергнуть обоснования своего страха, стараясь не переусердствовать с анализом. Например, мысль «Моя жена попадет в аварию на машине, потому что я думал об этом и не смог убедить себя, что все будет в порядке» можно опровергнуть так: «У меня нет никаких доказательств того, что мои мысли способны вызывать автомобильные аварии».



22. Страх заражения

Что нужно знать

Если вас мучает страх заражения, то наверняка вам уже не раз делали замечания насчет того, что вы слишком часто моете руки или проводите в душе излишне много времени. Люди могут критиковать вас за зря потраченное мыло и воду, аргументируя это тем, что в мире есть люди, которым нечего есть, и вот у них действительно «реальные» проблемы. Чего не понимают эти критики, в случае если сами не испытывают подобных страхов, так этого того, что вы делаете все ради своего выживания. Возможность заразиться кажется вам столь же ужасной, как быть задушенным или утонувшим. При этом вы, в общем-то, сознаете, что более требовательны к себе, чем другие, и что вирусы и бактерии есть повсюду, а ваши попытки избежать заражения просто поддерживают ложное чувство безопасности.

Когда говорят об «ОКР на фоне страха заражения», то, как правило, имеют в виду человека, который беспокоится из-за какого-то предмета в его окружении, который кажется ему загрязненным и который может передать инфекцию чему угодно (включая самого человека). Такие люди чувствуют себя ответственными за предотвращение заражения.

Самые распространенные компульсии, наблюдаемые при этом типе ОКР, таковы:

- Особые ритуалы мытья и очищения (здесь важна регулярность или потребность мыть либо чистить нечто особым способом-ритуалом или и то и другое).
- Игнорирование каких-то предметов (объектов), которые человек считает заразными, или, наоборот, избегание чистых вещей в случае ощущения собственной заразности.
- Мысленное отслеживание контактов с источниками заразы и корректности проведения ритуалов очищения.
- Выяснение у других, не имели ли они контакта с источником заразы и не подвергали ли такой опасности других.
- Попытки самоуспокоения в виде поисков информации о пугающей заразе в интернете.
- Чрезмерная концентрация на воспоминаниях о контакте с источниками заражения.

Какие компульсии, связанные со страхом заражения, свойственны вам?



Что нужно делать

Начните с сосредоточения на реальном опыте контакта с источниками заражения. Представьте, что вы соприкоснулись с чем-то, что считаете заразным. Все произошло мгновенно: вы коснулись чего-то или даже просто оказались рядом с источником инфекции, а может быть, вы не уверены в том, до чего именно дотронулись, но ваши мысли, эмоции и физические ощущения начинают немедленно передавать вам сигналы об этом. Ваш разум получает множество предупреждений одновременно, и все они потенциально очень неприятны, если воспринимать их всерьез. Прежде всего, вы очень хорошо осознаете, какая часть тела, по вашему мнению, оказалась заражена. Если вы сфокусируете на ней внимание, то непременно заметите, что в силу чрезмерной концентрации на ней испытаете некую физическую реакцию, например руки будут ощущаться грязными.

А что, если попробовать жить с ощущением зараженности и позволить себе смотреть на вещи шире? В данном случае это означает осознание того, что, как бы часто вы ни мылись, абсолютно «чистыми» вы не станете, потому что определение этого слова обязательно подразумевает ваше особое ощущение собственной «чистоты». Цифрового устройства, измеряющего количество бактерий, будет недостаточно, ведь вам необходимо *чувствовать себя* чистыми. Поэтому для преодоления страха практикуйте осознанное внимание к ощущениям зараженности и всем сопутствующим проявлениям. Кроме того, применяйте экспозицию, речь о которой шла ранее, позволяя себе испытывать ощущение зараженности и привыкать к нему, снижая остроту реакции страха.



Устранение ощущения зараженности с помощью компульсивных действий сообщает мозгу о том, что данное ощущение — ваш враг. Когда же вы принимаете это ощущение, мозг «решает», что для вас это просто очередное переживание, подобное многим другим, и оно не требует массы внимания.

Итак, какое из этих сообщений, передаваемых мозгу, снизит остроту страха заражения?



23. Все должно быть как полагается

Что нужно знать

Слишком часто люди с ОКР подвергаются насмешкам в СМИ — их называют «помешанными» на чистоте или порядке. Здоровый юмор по поводу того, как далеко может зайти человек в поисках успокоения, возможно, вполне оправдан, но следует помнить, что для таких людей ощущение того, что нечто сделано *как полагается*, является противоположным ощущению того, что *все* сделано *не как полагается*.

ОКР на фоне потребности все делать как полагается прежде всего подразумевает навязчивый страх того, что нечто сделано не так, как должно: недостаточно симметрично, неправильно организовано или неидеально в каком-то неприятном смысле. В то время как все обсессивно-компульсивные типы поведения так или иначе являются попыткой убедиться, что «все в порядке», важно уметь распознавать этот конкретный тип обсессии и его основные триггеры, которые обычно включают в себя следующее:

- Сознание того, что предмет или вид поведения несимметричны другому объекту или виду поведения.
- Ощущение беспокойства по завершении рутинной деятельности.
- Переживание по поводу того, что какой-то предмет находится не в том месте.

А что вы стремитесь привести в порядок?

Типичные компульсии, возникающие в виде реакции на эти триггеры, таковы:

- «Исправление» объектов с целью придания им «правильного» вида в данном пространстве (например, добиваясь ровного расположения картины на стене или раскладывая вещи на столе в идеальном порядке).
- Повторение действия, замеченного с одной стороны тела, другой стороной (например, повторение движения левой ноги правой ногой).
- Повторения действия с целью убедиться, что оно сделано «как положено» (например, еще раз пройти через дверной проем или закрыть ящик комода).
- Проверки соответствия вида вещей вашим представлениям о том, как они *должны* выглядеть (например, проверка положения двух подушек на кровати с целью убедиться, что они положены идеально).

К каким еще компульсивным действиям вы прибегаете, чтобы почувствовать, что все сделано «как полагается»?



Что нужно делать

Возможно, люди говорили вам: «Просто забудь об этом», «Отпусти это» или «Перестань заниматься ерундой», — не выражая никакого сочувствия к вашим переживаниям. Это все равно что отрастить бороду только с одной стороны и, видя это каждый день в зеркале, слышать, что все в порядке — будучи при этом абсолютно уверенным в том, что все неправильно.

Этот страх прежде всего возникает в определенном эмоциональном состоянии, когда человеку кажется, что нечто выглядит не так, как должно. Иногда это состояние описывается фразой «что-то здесь не так». Практика осознанного внимания в данной ситуации подразумевает способность выявить это состояние и все, с чем оно сопряжено, в том числе мысли о тревоге, стыд из-за неспособности отвлечься и физические симптомы, которые варьируются от обычного волнения до отвращения. Когда вы полностью призна́ете эти переживания, позвольте им просто быть как еще одно проявление жизненного опыта. Самое сложное в такой ловушке мышления — это понимание того, что компульсивное действие очень легко осуществить, — просто прикоснувшись к чему-то или слегка подвинув. Трудно, сознавая то, что облегчение так близко, вести себя так, будто оно недостижимо. Это как морковка на палке, причем довольно короткой, когда кажется, что так легко дотянуться до лакомства, но на него нужно просто смотреть, а не хватать.



Постарайтесь позволить ощущению «неидеальности» просто быть, причем таким, какое оно есть. Выясните, где оно проявляется в вашем теле: в груди, плечах? Вдохните этой частью тела, и пусть ощущение остается в ней, как будто так и надо.

Пусть оно будет с вами, пока вы занимаетесь чем-то более интересным, чем компульсивное «исправление», — позвольте этой «неидеальности» сопровождать вас или раствориться, потому что вас увлекло что-то другое.



24. Туннельное зрение

Что нужно знать

Туннельное зрение означает склонность исключительно или чрезмерно фокусироваться на том, что связано с вашим страхом. *Избирательное выделение* заставляет вас связывать любой опыт с вашей обсессией — как будто она делает все более четким для восприятия. Например, после расставания с кем-то вам может казаться, что по радио передают только песни о любви — эти песни крутили и раньше, но это вы сейчас избирательно выделяете их в окружающей среде и связываете со своими мыслями.

Что нужно делать

Заметив, что вы мысленно выделяете какие-то негативные детали, связанные с вашей обсессией, и теряете из виду общую картину, попробуйте восстановить «панораму». Что звучит в вашей голове, когда вы сконцентрированы только на своей обсессии? Это упражнение на осознанное внимание имеет целью побудить вас признать свою склонность ассоциировать вещи со своим навязчивым состоянием. И эта ассоциация вовсе не подтверждает, что объекты как-то связаны, кроме как в вашем сознании. Вы можете реагировать на эту ситуацию так: «Я склонен замечать эти вещи из-за своих навязчивых мыслей, но нет необходимости уделять им особое внимание просто потому, что они соотносятся с моей обсессией». Как еще вы можете противостоять тенденции своего сознания выделять то, что касается вашей обсессии?



25. Утверждения типа «Я должен»

Что нужно знать

Стремление к совершенству — это состояние, когда кажется, что должно произойти что-то ужасное. Все, что нарушает совершенство, автоматически его разрушает, поэтому идеал — это иллюзия; это не то, что нам на самом деле нужно, потому что его не существует. И все же вы продолжаете говорить «Мне следует» или «Я должен» и чувствуете свое бессилие в борьбе с этим.

Возможно, вы говорите себе, что *всегда должны* заботиться о своем здоровье, даже если очень хочется съесть пончик на завтрак. Если вас мучают обсессивные мысли сексуального или насильственного характера, то, вероятно, вы казните себя за них, убежденные, что *никогда не должны* думать о таком. Вероятно, вы считаете, что *должны* быть способны помнить детали каждого разговора и понимать *каждое* слово в *каждой* книге, которую читаете. Все это очень утомительно.



Реальная проблема подобных убеждений заключается в том, что попытки чрезмерного контроля над своими мыслями исключают их принятие ***как есть****, то есть делают невозможным осознанное внимание.*

Если нечто должно быть таким и только таким, но выглядит как-то иначе, это невозможно принять, и значит, нет условий для практики осознанного внимания. А какие строгие правила вы устанавливаете для себя?

Что нужно делать

Если ваш разум заявляет, что у вас никогда *не должно* быть некоей мысли или вам *следует* выполнить то или иное компульсивное действие, попробуйте оспорить это,

сделав это заявление менее категоричным с позиции осознанного внимания: «Я заметил, что испытываю потребность совершить компульсивное действие, но я ничего не „должен“. Я могу выбирать и проявлять гибкость в своем выборе». Если, например, вас мучает компульсивная потребность в симметрии, вы можете думать: «Я должен расставить эти книги как полагается». Опровергните это утверждение: «У меня есть потребность расставить книги, но я могу противостоять ей, просто позволив этому желанию существовать». Иногда бывает полезно заменить слово «должен» выражением «Мне было бы полезно...» — попробуйте так сделать и посмотрите, будет ли ваш «долг» все еще иметь смысл после этого. Будет ли вам *полезно* вернуться домой, чтобы проверить, выключена ли плита, вместо того чтобы просто унять временную тревогу? Будет ли вам *полезно* задержаться на работе, чтобы переделать проект в стремлении к совершенству, вместо того чтобы временно заглушить навязчивые мысли? Как еще можно оспорить некоторые ваши перфекционистские убеждения?



26. «Прокручивание» мыслей

Что нужно знать

Возможно, вы тратите много времени на размышления о прошлом и о том, как все могло бы быть, что вы сделали не так и какие ошибки совершили. Вы думаете о том, как вы несчастны, что с вами что-то не так и почему вы не можете измениться, а также о том, что не так с другими и почему они должны измениться. Вы размышляете о том, что не так с этим миром и почему это нужно исправить. Попадая в ловушку этого самопоглощающего монолога, вы все больше и больше узнаете о том, что вас беспокоит, и очень мало о том, как избавиться от этой привычки «прокручивать» одни и те же мысли. Способны ли вы прервать этот цикл?



Что нужно делать

Прокручивание мыслей — это основной элемент как тревоги, так и депрессии (*Olatunji, Naragon-Gainey, and Wolitzky-Taylor*, 2013). Заметив, что снова зациклились на каких-то мыслях, вы можете остановить процесс прокручивания, применив самонаблюдение. Вот алгоритм действий.

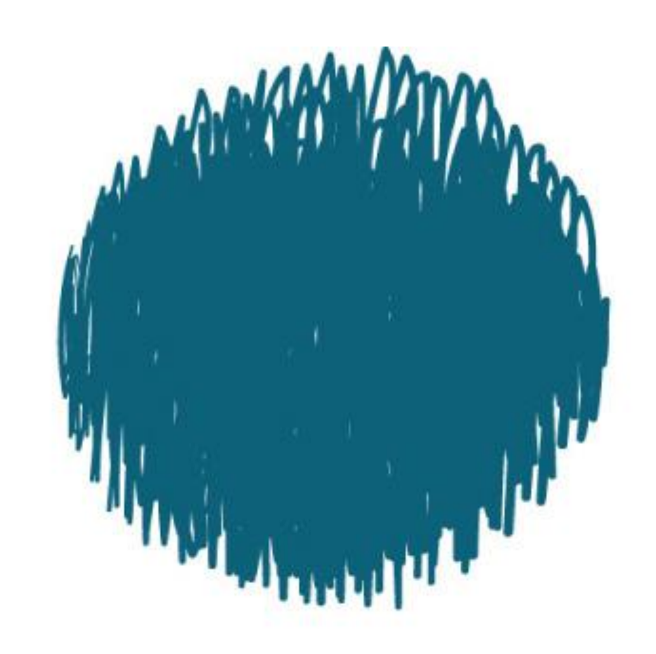
Отстранитесь и понаблюдайте за своими мыслями. Не осуждайте их, а просто *наблюдайте* (за тем, что происходит), определяйте *качество* мыслей (они повторяются по кругу или нет) и их *количество* (как часто, как интенсивно и продолжительно вы их думаете). Эта практика поможет снизить интенсивность размышлений и беспокойство.

Даже если стакан для вас наполовину пуст, уделите внимание оставшейся половине его содержимого. Мир зацикленных мыслей наполнен выражениями типа «если бы да кабы» — вы думаете о том, что могли бы сделать, сказать или подумать. Уравновесьте эти мысли воспоминаниями о том, что действительно сделано и чем вы довольны.

Размышляйте о реальных проблемах. Полезно задавать себе продуктивные вопросы и находить обоснованные ответы. Каковы объективные факты в данной ситуации? Какие у

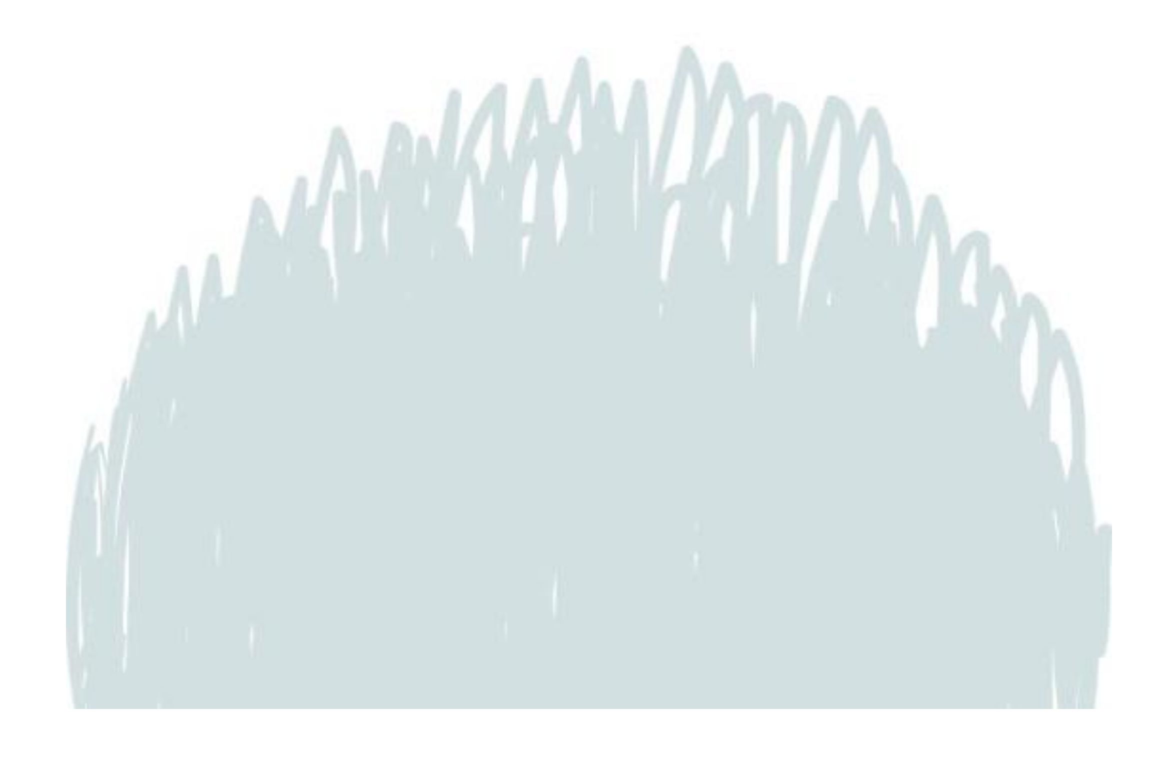
вас имеются варианты выбора? Как можно реализовать лучший из них? Задавая себе продуктивные вопросы и отвечая на них, вы будете более уверены в своем выборе.

Оставайтесь здесь и сейчас. Метания между сожалениями о прошлом и ожидаемыми пугающими проблемами отвлекают от настоящего момента. Прямо сейчас нет никакой вины, вина всегда относится к прошлому. Прямо сейчас не происходит никаких ужасных событий, потому что тревога всегда относится к будущему. Если вы совсем не знаете, о чем еще подумать, просто посмотрите на свою ладонь: то, что вы видите, — это происходит прямо сейчас. Не так уж страшно, правда?



Часть V

Навязчивые мысли и тревога





27. Определите, какие мысли вызывают тревогу

Что нужно знать

Освоение навыка распознавания некоторых распространенных типов мыслей, активизирующих миндалину в различных ситуациях, — важный шаг к реструктуризации ваших мыслей и применению осознанного внимания для снижения уровня тревоги. Изменив свои мысли, вы сформируете новые реакции в мозге, которые защитят вас от тревоги.

Поскольку мысли, вызывающие тревогу, возникают автоматически, вы можете не знать, каким из множества способов кора головного мозга — внешний слой мозга, отвечающий за чувствование, мышление, рассуждения, планирование, запоминание и другие высшие функции, — вызывает реакцию тревоги. Далее вам будет предложено выполнить ряд упражнений, которые помогут вам определить, какие процессы в кортексе порождают беспокойство.

Мы говорим о тенденциях функционирования коры мозга как об одном из факторов возникновения *мыслей, вызывающих тревогу*, поскольку потенциально они могут активизировать миндалину. На самом же деле они могут быть основным источником тревожности.



Один из простейших способов заметить влияние кортекса на свои мысли — это осознать, что вы думаете о себе, мире и будущем. В функции коры мозга входят интерпретация жизненного опыта и предсказания вероятного будущего, к тому же ваше мироощущение в целом может оказывать заметное влияние на этот процесс.

Некоторые люди склонны к оптимизму и всегда ожидают лучшего, в то время как другие более пессимистичны и ждут худшего. Оптимизм более распространен и позволяет

меньше тревожиться. Если же вы склонны к пессимизму, то испытываете тревогу чаще. Более того, пессимистический взгляд на мир отбивает желание что-то делать со своей тревогой, потому что нет веры в успех.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

Давайте рассмотрим некоторые мысли, провоцирующие тревогу, это поможет вам определить, в каких случаях вы более склонны к негативному, пессимистическому мышлению. Имейте в виду, что следующий тест не является профессиональным, он просто облегчает процесс определения природы собственных мыслительных процессов. Проходя тестирование, тщательно изучайте примеры и честно признавайтесь, отражают ли они ваш опыт тревоги.

Прочитайте утверждения и отметьте те, которые подходят вам.

- *В ожидании грядущей презентации или проверки я немного беспокоюсь и боюсь, что что-то пойдет не так.*
- *Обычно я считаю, что, если нечто может пойти не так, это обязательно случится.*
- *Чаще всего я убежден, что моя тревога никогда не прекратится.*
- *Когда я узнаю, что с кем-то случилось нечто неожиданное, то представляю что-то плохое.*
- *Я часто готовлюсь к негативным событиям, которые, как мне кажется, произойдут, но они почти никогда не случаются.*
- *Мне везет только на неприятности.*
- *Есть люди, которые хотят улучшить свою жизнь, но мне это кажется совершенно безнадежным.*
- *Большинство людей неблагонадежны, поэтому не стоит ждать от них слишком многого.*

Если вы отметили многие из этих пунктов, это указывает на пессимистичность вашего мышления. Дальше вы узнаете, как изменить свой образ мыслей и снизить уровень тревоги.



28. Как контролировать мысли, вызывающие тревогу

Что нужно знать

Вы можете изменить мысли, возникающие в кортексе, и сместить фокус внимания на другие — это называется *когнитивной реструктуризацией*. Эта техника позволяет буквально менять кору головного мозга. Суть в том, чтобы скептически воспринимать мысли, вызывающие тревогу, и оспаривать их доказательствами, игнорировать, как будто их не существует, или заменять новыми, более адекватными, также называемыми адаптивными.

Уделяйте особое внимание тем мыслям, вызывающим тревогу, которые появляются чаще всего. Ваша нейронная сеть укрепляется по принципу «выживание самых активных» (*Schwartz and Begley*, 2003, 17), то есть чем больше вы думаете определенные мысли, тем сильнее они становятся.



Прерывая течение вызывающих беспокойство мыслей и образов и регулярно заменяя их новыми, можно напрямую изменять нейронную сеть мозга.

Что нужно делать

Адаптивные мысли — это мысли или утверждения, которые оказывают позитивное воздействие на ваше эмоциональное состояние. Таким образом, определить полезность этих мыслеформ можно по эффекту, который они оказывают на вас: это формирование более спокойных реакций и улучшение способности справляться со сложными ситуациями. Вот несколько примеров мыслей, провоцирующих тревогу, под которыми приводятся соответствующие адаптивные мысли.

Нет смысла пытаться. У меня никогда ничего не получится.

И все же я попытаюсь, потому что так хотя бы есть шанс, что у меня что-то получится.

Произойдет что-то плохое, я это чувствую, но не знаю, что именно.

Подобные ощущения уже не раз обманывали меня раньше.

Мне нужно сосредоточиться на этой мысли, сомнении или проблеме.

Кора, ты уже потратила слишком много времени на это, пора действовать дальше.

Я должен быть компетентным и преуспевать во всем, что делаю.

Никто не идеален. Я человек, и можно ожидать, что временами буду ошибаться.

Конечно, придется проявить бдительность, распознавая мысли, вызывающие тревогу, но это стоит потраченных усилий. Кстати, некоторые люди размещают записи адаптивных мыслей таким образом, чтобы видеть их как можно чаще.



Намеренное переключение на адаптивные мысли при любой возможности позволяет перестроить кору головного мозга так, чтобы она начала производить адекватные мысли самостоятельно. Помните: вы меняете свою нейронную сеть!

Постарайтесь сосредоточиться на тех типах мыслей, которые доставляют вам больше всего проблем.

Например, если вы склонны к перфекционизму, то будет полезно отслеживать мысли со словами «должен» и «следует». Когда вы говорите себе, что «должны» осуществить нечто или нечто «должно» произойти согласно определенному плану либо расписанию, вы обрекаете себя на стресс и беспокойство. Слова «должен» и «следует» вызывают ощущение нарушения какого-то правила, в случае если ваши достижения будут неидеальны или события развернутся не по плану. Можно просто заменять «Я должен...» на «Я хотел бы...». Таким образом вы не создадите правило, которому необходимо следовать, а просто выразите свою цель или желание, которые могут быть достигнуты и воплощены, а могут и не быть. Это более великодушно и деликатно по отношению к себе.



29. Перестаньте поддерживать навязчивые мысли

Что нужно знать

Испытывая тревогу, мы обычно совершаем действия, направленные на поддержание спокойствия, например, избегаем ситуаций, которых боимся, или прибегаем к компульсиям вроде постоянных проверок или мытья рук. Следуя этим стратегиям, можно добиться временного облегчения, но наша жизнь по-прежнему будет ограничена и контролируема тревогой. Заменяя стратегии поддержания спокойствия на стратегии расширения горизонтов, мы прерываем цикл беспокойства, благодаря чему может произойти что-то новое. Стратегии расширения горизонтов — *экспансивные стратегии* — направлены не на снижение уровня тревоги, а скорее на ее преодоление.



Экспансивная стратегия — это активный ингредиент в вашем рецепте прерывания цикла беспокойства. Экспансивные стратегии позволяют получать новый опыт, который бросает вызов вашим актуальным представлениям и укрепляет новый менталитет.

Кроме того, эти стратегии формируют или укрепляют цикл расширения и позволяют преодолеть тревогу, что в итоге ведет к ее ослаблению. Экспансивные стратегии легко разработать, потому что, как правило, они являются полной противоположностью стратегиям сохранения спокойствия. Например, есть такая техника сохранения спокойствия, популярная среди людей, чувствующих неловкость на общественных мероприятиях: согласно этому методу, они остаются на месте и просто ждут, когда кто-нибудь подойдет к ним поговорить. Эта стратегия убеждает их в том, что любой подошедший заинтересован в общении, а значит, вероятность быть отвергнутыми очень мала. Однако всякий раз схема, когда кто-то другой проявляет инициативу и не отталкивает вас, поддерживает цикл навязчивых мыслей.



ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

Для прерывания цикла навязчивых мыслей ваша новая экспансивная стратегия поведения на общественных мероприятиях должна состоять в следующем: вы просто подходите к человеку и здороваетесь. Далее можно задать вопрос о нем или рассказать что-то о себе. Разве вам непременно нужно казаться умными и веселыми, быть душой вечеринки? Нет! Это означало бы попасть точно в цель — в центр мишени.

Проявляя активность на мероприятии, вы уже все делаете правильно, потому что попадаете *в мишень*. Обратите внимание: если вы будете применять новую стратегию, опираясь на старый образ мыслей: «Я должен говорить уверенно и не проявлять признаков тревоги», — другими словами, будете стремиться казаться идеальными, вы не добьетесь больших успехов. Чтобы использовать экспансивные стратегии, необходимо развивать соответствующий образ мыслей, например: «Иногда я скучный и говорю глупости, но мне не обязательно всем нравиться, мне просто нужно быть активней».



Верите ли вы всему этому? Пока вряд ли, ведь вы мыслили как перфекционист практически всю жизнь. Однако вы можете сформировать новый образ мыслей, который ***будет казаться*** *более адекватным, даже если вы пока еще ему не доверяете.*

Садовник, который добросовестно поливает посевы, видит, как семена дают ростки, а затем вырастает целое растение. Точно так же и вы, регулярно применяя экспансивную стратегию, в конце концов поверите в тот образ мыслей, который культивируете.

Самое прекрасное в таком образе мыслей и экспансивных стратегиях то, что они поддерживают циклы расширения. Вам не обязательно каждый раз попадать в цель— вам доступна вся площадь мишени, вы можете перемещаться без ограничений — вокруг огромный мир!

Конечно, если думать об огромности мира , можно испытать еще бо́льшую тревогу , и если вы сейчас заволновались, это хорошо! Это означает, что вы все понимаете. И да, вам будет еще тревожней, когда вы откажетесь от безопасной стратегии в пользу экспансивной, но усиление беспокойства на некоторое время — это именно то, что вам нужно. Смело обращайтесь к своему разуму со словами: «Я выбираю больше тревожиться, я готов быть неидеальным».

Если делать это снова и снова, сигналы тревоги ослабеют, и вам станет комфортно быть самими собой в общественных местах. Также вы научитесь справляться с эпизодическими отказами при общении, что повысит вашу устойчивость.



30. Принятие тревоги с помощью дыхания

Что нужно знать

В следующий раз, когда вы почувствуете тревогу, приостановитесь и обратите внимание на то, где испытываете наибольший дискомфорт. В груди или в животе? У вас болит голова или сердце начинает биться чаще? Определив зону дискомфорта, начните сознательно дышать через эту часть тела. Представьте, что направляете в этот дискомфорт поток свежего целительного воздуха. Это принимающее дыхание — эффективное подспорье для нового экспансивного образа мыслей.

Продолжайте сознательно дышать, принимая, а не сопротивляясь. Каждый вдох раскрывает пространство существования неприятного чувства, а с каждым выдохом вы оставляете попытки контроля, свойственные вам раньше. Напоминайте себе как можно чаще: «Это ощущение необходимо» и «Я принимаю это ощущение, пока оно здесь».

Что нужно делать

Техника принимающего дыхания сначала воспринимается странно. Без специальных тренировок мы обычно дышим довольно поверхностно, задействуя лишь небольшую часть легких, но попробуйте дышать глубоко, даже не занимаясь чем-то требующим усилий; поступление в организм большего количества кислорода не повредит.



Продолжая дышать таким образом, вы заметите, как меняются ваши ощущения: они могут усилиться или ослабнуть, а также переместиться в другую часть тела. Могут возникать сопутствующие ощущения — принимайте их. Что бы ни происходило, просто продолжайте дышать и принимать, позволяя тревожным ощущениям проявляться, меняться, прекращаться и даже появляться снова.

Раскрывайте свое тело, чтобы обеспечить пространство для происходящих в нем процессов: стоя, сидя или лежа держите спину прямой, чтобы легкие могли максимально расширяться. Для свободного потока ощущений необходимо много места. Раскройте ладони — это еще один физический способ напомнить себе, что вы принимаете все происходящее, отказываетесь от контроля и готовы чувствовать то, что есть, как бы все ни менялось с каждой минутой, с каждым вздохом.

Будьте неизменно приветливым хозяином. Продолжая возвращать внимание к дыханию, вы с удивлением отметите, насколько хорошо у вас получается адаптироваться к любым возникающим ощущениям и эмоциям.

Не расстраивайтесь, если почувствуете усталость или начнете отвлекаться и не сможете поддерживать нужное состояние — это нормально. Принимающее дыхание, как и любая другая техника, требует практики, и большинство ощущений и эмоций проявятся много раз, прежде чем вы начнете чувствовать заметную устойчивость по отношению к ним или существенное снижение их интенсивности. Пока вы воспринимаете их как возможность учиться принятию, вы будете развиваться и расширяться.



Принимать то, чему вы привыкли сопротивляться, сложно. Главное в этом процессе — сознательное стремление испытывать дискомфорт. Большинство из нас всю жизнь пытаются его избегать, поэтому такая перемена дается с трудом, но это именно то, что нужно продолжать делать.

Неприятные ощущения подобны нежеланному гостю, который все равно придет к вам, — и раз уж вы знаете, что его визит неизбежен, вам будет легче иметь с ним дело, если вы заранее вышлете ему приглашение.



31. Как предотвратить возвращение тревоги

Что нужно знать

Каких бы успехов вы ни добились, тревожные мысли и негативные ощущения могут исчезнуть не полностью. Стоит несколько ночей не выспаться, и вот старая привычка неадекватно беспокоиться снова активизируется. Однако рецидивы уже не будут такими сильными, продолжительными и частыми, как раньше, и восстанавливаться вы будете быстрее. Если у вас не всегда получается справляться с тревогой и неприятностями, не нужно оценивать ситуацию и себя негативно. Как гласит старая пословица: если упал с лошади, снова садись в седло.

Если случился рецидив, посмотрите на ситуацию шире. Лишь немного изменив точку зрения, можно увидеть, что вы способны избежать двойных неприятностей из-за провалов и рецидивов, если не преувеличивать неудачи до масштабов катастрофы. Можно осознать, что вы владеете когнитивными, эмоциональными и поведенческими методами контроля как над новыми, так и над старыми тревогами. Вы способны выдержать напряжение, хотя это не значит, что оно вам нравится. И вы сможете понять, что жизнь — это не состязание тревог; жизнь такова, какой вы ее делаете. Таким образом, масштабное мышление позволяет получить реальный контроль над возвращающимися тревожными мыслями.



Если вы признаете, что изменения — это процесс, а не события, вам будет проще принимать все взлеты и падения процесса самосовершенствования и личного роста. Такой взгляд на перемены гораздо более выгоден, нежели представление, что если вы допустили оплошность, то все достигнутое теряет ценность.

Каждый новый приступ тревоги дает вам возможность отточить свои когнитивные и поведенческие навыки и укрепить эмоциональную устойчивость. Однако не обязательно

ждать внезапного приступа тревоги, чтобы практиковаться в ее усмирении, применяйте навыки регулярно, актуализируя свои лучшие качества.

Что нужно делать

Будьте готовы к тревоге заранее! Если вы чувствуете приближение бессмысленного беспокойства по поводу чего-либо, примите превентивные меры, чтобы не дать ему усилиться.

- Фокусируйтесь на том, что для вас важнее всего в жизни. Это может быть семья или какое-то страстное увлечение. Акцентируйте внимание на том, что вы цените, на том, что сильнее страха.
- Отделите себя от симптомов тревоги. Вы не тревожный человек — вы человек, который иногда испытывает беспокойство и стремится переживать его как можно реже. Не отождествляясь с тревогой, проще отпустить ее.
- Переходите в наступление. Примите самые простые меры, чтобы противостоять тревоге. Если вам сложно мотивировать себя на первый шаг, напомните себе, что вы выступаете против беспокойства с целью не дать ему поставить под удар самое ценное в вашей жизни.



Часть VI

Навязчивые мысли и беспокойство



32. Время беспокоиться

Что нужно знать

Время беспокоиться — это время для того, чтобы намеренно предаться тревоге! Разница с обычным беспокойством в данном случае заключается в том, что *вы* сами выбираете, когда и о чем тревожиться, — и эта разница гораздо важнее, чем кажется. Беспокойство — это ментальная реакция на воспринимаемую угрозу, направленная на обеспечение безопасности и предупреждение появления негативных эмоций, сопровождающих мысли. Когда вы сами назначаете время для переживания тревожности, не пытаясь решить волнующую проблему, вы планируете этот опыт. То есть вы занимаете иную позицию в отношении беспокойства и сами устанавливаете правила игры. Вы как бы противостоите обидчику, говоря: «Это моя территория. Давай начинай! Посмотрим кто кого».



Беспокойство, проявляющееся целенаправленно и по плану, перестает быть стратегией обеспечения безопасности и становится стратегией экспансии. Вы сами вызываете тревожные мысли и не пытаетесь им сопротивляться.

Что нужно делать

Выберите время в течение дня, которое посвятите проявлению беспокойства. Заведите будильник для напоминания или отметьте эти часы в своем календаре, как при планировании любого важного дела. Поскольку, как можно догадаться, это будет занятие не из приятных, постарайтесь запланировать время для упражнения перед каким-то позитивным событием: встречей с другом, просмотром фильма или иным развлечением.

Когда придет время беспокоиться, выберите место, где вас никто не потревожит, заведите таймер на десять — двадцать минут и тревожьтесь на здоровье, не прекращая процесса до сигнала таймера.



Помните, что не нужно оспаривать свои мысли и эмоции и пытаться подавить их — вы сами решили их пережить, открыв шлюзы и позволив всему, что думаете и чувствуете, свободно проходить через вас, не встречая сопротивления. У вас может возникнуть искушение унять свое беспокойство, но не делайте этого — просто переживайте!

Кроме того, вы можете отвлекаться от волнительных мыслей и начинать думать о безобидных вещах, не сопряженных с какими-либо эмоциями, — в этом случае возвращайте внимание к тревоге. Это время беспокоиться, и это делается намеренно; так что чем чаще вы будете возвращаться к беспокойству, тем лучше!



33. Пошутите над беспокойством

Что нужно знать

Беспокойство парадоксально: когда вы что есть мочи пытаетесь от него избавиться, оно становится только сильней. Суть реакции с юмором — принять факт тревоги, чтобы она стала менее значимой для вас. Это означает услышать и принять мысль (то, что она есть) — просто мысль, небольшое движение в вашем внутреннем мире. Иметь мысли нормально — умные, глупые, приятные, гневные, пугающие и так далее.

В этом смысле у нас нет свободы выбора — мы все думаем множество мыслей, и большинство из них содержат заблуждения и преувеличения, и это норма. Мы не обязаны следовать этим мыслям, оспаривать их, доказывать их несостоятельность или подавлять. Нам нужно просто быть готовыми выслушать их и продолжить заниматься своими делами.



И как это часто бывает в жизни: когда мы пытаемся избавиться от «плохих дней», они затягиваются и ситуация усугубляется, а когда мы цепляемся за «хорошие дни», они ускользают от нас.

Неприятно, правда? Давайте подчеркнем это важное наблюдение: «Чем больше я стараюсь все исправить, тем хуже становится». Как можно применить это в данном контексте? Определить мысль как беспокойную и держать ее в голове. Что значит «держать мысль в голове»? А это нечто противоположное тому, что вы обычно делаете, когда пытаетесь «выкинуть мысль *из* головы»! В данном случае вы намеренно удерживаете мысль, играете с ней, повторяете ее, помните о ней и, возможно, каждые три минуты проверяете, сознаете ли вы, что нужно повторять мысль про себя. Зачем это нужно? Поскольку, как мы выяснили, чем больше вы стараетесь все исправить, тем хуже становится, то *противоположное* действие должно дать лучший результат!



Что нужно делать

Итак, почему бы нам немного не пошутить над беспокойством? Есть множество способов. Вот, например, такой: выберите какую-то мысль, примите ее и начните преувеличивать. В импровизационном направлении театрального искусства есть такое тренировочное упражнение под названием «Да, и...». В ходе этой тренировки один человек принимает все, что говорит ему другой, и добавляет к этому что-то свое. Не нужно спорить и отрицать то, что сказал партнер, надо просто принять все и добавить что-то свое. Возможно, это основное правило импровизационной комедии — никакого отрицания! Только принятие того, что сказал другой актер, и свое дополнение к этому.

Это правило работает на сцене и будет работать в вашем сознании, в вашем внутреннем мире. В обоих случаях оно эффективно по разным причинам, но определенно помогает справиться с беспокойством.

Как применять это правило? Вот несколько способов отшутиться от тревожных мыслей.

А что, если в самолете у меня случится истерика и персоналу придется меня связать?

Да, и когда самолет приземлится, меня торжественно проведут по городу, прежде чем отправить в сумасшедший дом, и это событие будет во всех вечерних новостях.

Что, если я буду так нервничать на банкете, что все заметят, как дрожат мои руки?

Да, и я наверняка пролью горячий суп на новобрачных, они получат ожоги второй степени и медовый месяц будет испорчен.

Что, если я смертельно заболею?

Да, и лучше сразу позвонить в больницу, чтобы зарезервировать койку, а также, пожалуй, в похоронное бюро.

Суть этой практики не в том, чтобы избавиться от беспокойства. Многие люди так привыкли постоянно стараться избавиться от хронической тревоги, что иногда пытаются шутить над ней, но в итоге сдаются: «Это не работает, я все равно беспокоюсь». Но это и не является целью юмора. Задача в том, чтобы принять факт тревоги — так она будет меньше мешать вам жить. Поэтому просто попробуйте немного пошутить!



34. Повторение беспокойных мыслей может ослабить их

Что нужно знать

Автоматически возникающие мысли подобны бесконечному музыкальному сопровождению всей вашей жизни. Иногда эти мысли имеют отношение к происходящему с вами, иногда — нет; порой они приятны, порой — нет; они бывают точными и наоборот. Но нельзя выключить мысли или уменьшить их громкость — мы живем в мыслях, как золотая рыбка в воде.

И мы не выбираем свои мысли, хотя можем выбрать, как реагировать на них, и определенно можем решить, как распорядиться своим временем на этой планете. Нет нужды организовывать свои мысли так, чтобы нам было комфортно заниматься своими делами. Когда люди пытаются цепляться за «хорошие» мысли и избавляться от «плохих» — где они занимаются этим? В своей голове! А жизнь проходит мимо, потому что мы находимся внутри себя; мы в очередной раз пытаемся удачно переставить мебель, вместо того чтобы выйти на улицу, где светит солнце и протекает настоящая жизнь.



Пусть мысли приходят в голову и уходят, а вы занимайтесь тем, что для вас важно, во внешнем мире, среди людей и предметов, составляющих ваше реальное окружение.

Что нужно делать

Давайте проведем эксперимент? Это не займет много времени, хотя вам нужно будет выбрать время и место, где вас никто не потревожит и где вы сможете сосредоточить все

свое внимание на том, что будете произносить, не беспокоясь о том, что вас услышат. Практика может показаться нелепой, но все же попробуйте. У этого упражнения три этапа.

Этап первый. Составьте предложение беспокоящего вас содержания из двадцати пяти слов, начиная с «что, если». В качестве темы выберите то, что вас обычно тревожит, и постарайтесь выразить в своем предложении все самые неприятные мысли по этому поводу. Составив первое утверждение, добавьте к нему еще два или три, которые начинаются с «а потом» и описывают ужасные последствия первого, включая ярость, которую вы будете ощущать в старости, вспоминая, что с вами произошло, и так далее. Вот несколько примеров (наверняка, просто прочитав эти примеры, многие читатели испытают неприятные ощущения; и это нормально, это пройдет; однако если вы чувствуете, что не совсем готовы к такой практике, вернитесь к этому разделу позже, когда найдете в себе силы переносить дискомфорт).

Для тех, кто боится потерять рассудок:

Слабое предположение: Что, если я сойду с ума?
Более сильное: Что, если я сойду с ума и меня отправят в лечебницу?
Сильное: Что, если я сойду с ума, меня отправят в лечебницу и я буду еще долго вести несчастную, бессмысленную жизнь — забытый, беззубый, с плохими волосами, одинокий?

Для тех, кто боится глупо выглядеть на вечеринке:

Слабое предположение: Что, если я буду сильно нервничать на вечеринке?
Более сильное: Что, если я буду сильно нервничать на вечеринке, а затем начну потеть и дрожать?
Сильное: Что, если я буду действительно сильно нервничать на вечеринке, а затем начну потеть, дрожать, писаться в штаны и люди будут избегать меня всю оставшуюся жизнь?

Составив первое утверждение, не останавливайтесь, отредактируйте его и придайте ему максимум силы, вложив в свои слова весь страх и отвращение, на какие вы только способны.

Этап второй. Запишите на листке бумаги числа от одного до двадцати пяти. При желании можете разложить на столе двадцать пять маленьких предметов — зубочисток, монет или леденцов.

Этап третий. Сядьте или встаньте перед зеркалом так, чтобы хорошо видеть себя. Произнесите беспокоящее утверждение вслух, медленно, двадцать пять раз. После каждого повтора перечеркивайте число на листке бумаги или перемещайте один из мелких предметов в отдельную кучку, чтобы не сбиться со счета. Не ведите счет в голове, это потребует концентрации, а вам нужно сосредоточиться на повторении тревожащей мысли.

Наверняка вы, как и большинство людей, страдающих хроническим беспокойством, обнаружите, что тревожная мысль *утрачивает* силу с повторением, и последний повтор звучит уже гораздо менее пугающим, чем первое произнесение, — это наблюдение многое говорит о природе этого хронического расстройства.



Вспомните, сколько раз вы пытались избавиться от этого беспокойства и как плохо это вам удавалось. Однако сейчас, всего лишь в течение нескольких минут повторяя слова своей тревоги вслух, вы заметно уменьшили ее силу — конечно, не навсегда, но эти повторы помогли вам изменить эмоциональную реакцию на беспокойство.

(Если вы не пришли к описанному результату, еще раз обратитесь к выбранной теме тревоги — действительно ли она является поводом для хронического беспокойства? И смените ее, если нет. Если же тема актуальна, то возможна другая проблема: вместо тревожных мыслей о будущем у вас могут появиться депрессивные воспоминания о прошлом либо возникнет сильная обсессивно-компульсивная реакция. В этом случае, вероятно, вам стоит обратиться для проработки вашей ситуации к профессиональному терапевту.)



35. Выведите беспокойство на прогулку

Что нужно знать

Если у вас есть собаки, то вы знаете, что их нужно регулярно выводить на прогулку, потому что в доме им обычно не хватает места для разминки. Иногда вам не хочется этого делать, потому что на улице холодно, идет снег, или вы слишком заняты написанием книги, или у вас болит голова, или просто нет желания. А когда вы все-таки выходите с собаками погулять, они делают не то, что вам хотелось бы: рвутся вперед, таща вас за собой, или плетутся сзади, и вам приходится поторапливать их. Случается, что они пытаются съесть что-то неположенное или лают на соседей.

Но если вы не будете их выгуливать, то вскоре они начнут гадить в доме, и закрыть на это глаза под предлогом больной головы или работы над книгой не получится!



В этом смысле собаки похожи на беспокойные мысли: иногда они требуют внимания, когда у вас нет настроения или времени для этого, а порой они не делают того, чего вам хотелось бы. Но в любом случае все-таки лучше их выгулять!

Что нужно делать

Наверняка вы замечали, что меньше беспокоитесь, когда чем-то заняты, и гораздо больше переживаете в периоды праздности. Приступы хронического беспокойства часто заканчиваются быстрее, если вы чем-то активно занимаетесь, поэтому в случае тревожности полезно переключать внимание и энергию на деятельность во внешнем мире. Это не значит, что можно заняться чем угодно — это было бы похоже на попытку избавиться от мыслей. И не то чтобы это было ужасно, просто вряд ли будет легко и эффективно. Попытки напрямую избавиться от мыслей обычно приводят к тому, что они

становятся настойчивей. Возможно, вам может казаться, что лучше пойти на вечеринку в другой раз, но жизнь происходит здесь и сейчас, и если вы беспокоитесь из-за этого вечера, то просто возьмите свои тревоги с собой. Было бы вам веселее без них? Да, но в данный момент эта опция недоступна. Лучше было бы лежать в постели наедине со своими волнениями? Вряд ли.



Продолжайте заниматься своими делами — так беспокойство быстрее покинет вас, а если нет, то, по крайней мере, все это время вы будете участвовать в жизни. Часто люди считают, что не стоит делать что-либо в состоянии тревоги, потому что, будучи спокойными, они все выполнят лучше. По тому же принципу они пытаются изолироваться от мира, переживая, что другие заметят их проблемы и это будет неприятно.

В обоих случаях заметно, насколько наши инстинктивные реакции на беспокойство противоположны тому, что на самом деле результативно: оба подхода предполагают, что для начала нужно избавиться от тревожащих мыслей, а потом уже заниматься делами. Однако чаще все происходит наоборот: вовлечение в дела внешнего мира перенаправит вашу энергию и внимание в конструктивное русло — и вы будете проводить меньше времени «в голове». Более того, взаимодействуя с окружающим миром, вы подчиняетесь реальным правилам. И наоборот, живя в своих мыслях, можно вообразить что угодно. Именно поэтому беспокоящие мысли о будущем почти всегда страшнее того, что происходит в реальной жизни, — ведь в голове все кажется возможным! Но в реальном мире действуют реальные законы.



36. Наблюдайте за тем, как вы беспокоитесь

Что нужно знать

Наблюдение за собственным беспокойством может показаться странной и нежелательной практикой. Однако бóльшая часть беспокойных мыслей не осознается ; они посещают нас, когда мы чем-то заняты: ведем машину, слушаем лекцию, принимаем душ, едим, смотрим телевизор или выполняем рутинную работу, не требующую особой сосредоточенности. Поскольку мы редко уделяем тревогам пристальное внимание, они могут продолжаться бесконечно. Кроме того, поскольку беспокойные мысли подсознательны, они способны влиять на нас, а мы считаем, что «раз это моя мысль, значит, она говорит мне что-то важное». При этом мы склонны не замечать, что думаем о всякой ерунде и обычно волнующие мысли — просто симптомы тревоги, не более того.



Когда вы беспокоитесь вслух, вы не просто озвучиваете свои тревоги, вы их слышите, а если делать это перед зеркалом, то еще и видите. И это уже не просто переживания на задворках сознания: вы слышите себя и наблюдаете за собой в режиме беспокойства.

Так тревожность перестает быть подсознательной, а вы получаете возможность изменить к ней свое отношение.

Что нужно делать

Беспокойтесь вслух, перед зеркалом. Поначалу это будет казаться странным и нелепым. Однако если вы читаете эту книгу, вас ждет много интересных опытов, связанных с тревогой.

Заранее выделите время для беспокойства — дважды в день — и внесите эти часы в свое расписание. Выбирайте такие периоды, когда вы остаетесь наедине с собой и не вам нужно отвечать на звонки, открывать двери, говорить с кем-либо, присматривать за собакой или детьми и так далее. И лучше не заниматься этой практикой с самого утра, перед сном или сразу после еды.

Преимущество этого упражнения в том, что оно помогает освоить позицию *стороннего наблюдателя.*

Часть VII

Другие инструменты для работы с навязчивыми мыслями





37. Измените свои интерпретации

Что нужно знать

Признание того, что именно ваша интерпретация ситуации, а не сама ситуация вызывает тревогу, предоставляет еще одну возможность снизить уровень тревоги. Вы можете изменить свои трактовки и таким образом снизить активность миндалины.

Допустим, Лиз испытывает тревогу по поводу письменных заданий по английскому языку. Здесь можно выделить три элемента: само событие, его интерпретация корой головного мозга Лиз и ее эмоция (тревога). Когда она получила назад свою последнюю письменную работу, то увидела, что учитель вставил множество комментариев. Она подумала: «Все эти замечания указывают на мои ошибки. Очевидно, что я плохо пишу и не смогу закончить этот курс». Сразу при возникновении этих мыслей Лиз ощутила тошноту, дрожь и подавленность; ее мысли определенно активизировали миндалину.

Но затем, когда Лиз посмотрела на реальные замечания учителя, она увидела, что некоторые из них действительно указывают на промахи, но другие — это похвалы и полезная обратная связь, а также мысленные реакции учителя на написанное. Лиз получила четверку — это вовсе не катастрофа, а повод работать еще лучше, и теперь у нее есть возможность изменить свою интерпретацию событий. В следующий раз, когда она получит свою работу с замечаниями, она может подумать: «Это обратная связь от моего учителя. Теперь я узнаю, как лучше выполнять задание и получать более высокие отметки». Ясно, что такое толкование события уже не вызовет у нее той тревоги, что раньше.



Ситуации, в которых вы испытываете беспокойство, предоставляют вам возможности для изучения интерпретаций, производимых корой головного мозга. Помните о трех упомянутых элементах: событие, трактовка и возникающая на ее фоне эмоция. Учитесь распознавать свои толкования и менять их так, чтобы снизить уровень тревоги.



Что нужно делать

На отдельном листке бумаги перечислите несколько ситуаций, в которых вы испытываете тревогу. Затем вспомните свои интерпретации в каждой ситуации, вызывающие беспокойное состояние.

Затем подумайте, какие альтернативные толкования возможны в каждом случае. Уделив этому некоторое время, вы наверняка заметите, что разные трактовки вызывают различные эмоциональные реакции. Конечно, имея цель снизить тревогу, лучше сосредоточиться на интерпретациях, способствующих успокоению и большей уравновешенности (если вам понадобится помощь при формулировании альтернативных толкований, обратитесь к рассмотрению адаптивных мыслей в главе 28).

Составив альтернативные трактовки, попробуйте произнести их вслух, чтобы лучше усвоить — это закрепит ваше умение менять интерпретации.



В начале процесс изменения толкований может казаться странным, ведь скорее всего они будут звучать неубедительно, однако со временем вы обнаружите, что эти новые мысли укореняются в сознании и все чаще появляются сами по себе. Чем чаще вы будете осознанно прибегать к ним, тем скорее они превратятся в привычный способ реагирования.

Менять свои мысли непросто, но если постоянно уделять внимание своим интерпретациям и учиться воспринимать ситуации иначе, то все получится — и это стоит затраченных усилий, поскольку изменить образ мыслей до активизации миндалины гораздо легче, чем успокаивать себя после того, как она включится в процесс.



38. Замещение мыслей

Что нужно знать

Пытаясь менять образ мыслей, люди часто жалуются на то, что не могут избавиться от негатива. Это распространенная проблема, возникающая в силу особенностей работы сознания. Исследования показывают, что попытки уничтожить или заглушить мысль просто неэффективны (*Wegner et al.*, 1987).

Например, если вам предложить не думать о розовых слонах, то образ этих слонов, без сомнения, будет настойчиво проникать в ваше сознание, даже если до этого вы вообще не думали о них. И чем активнее вы будете пытаться прекратить думать о розовых слонах, тем больше мыслей будет возникать. Если вы имеете склонность к обсессиям, то наверняка вам известна такая закономерность. Попытка избавиться от мысли, постоянно напоминая себе, что ее нельзя думать (и таким образом думая ее), активизирует ту часть нейронной сети, где хранится эта мысль, и тем самым закрепляет ее.



Некоторые люди склонны сами создавать тревогу: как правило, они очень талантливо живописуют страшные события и сочиняют негативные сценарии.

Творческие персоны, наделенные развитым воображением, склонны к беспокойству по этой самой причине. То, как они мыслят свою жизнь и ее события, часто привлекает внимание миндалины и провоцирует ее реакции. И люди, склонные к катастрофизации и созданию пугающих образов, являются типичным примером этого. Если данная проблема актуальна для вас, представьте, что ваш кортекс — это кабельное телевидение. Вы можете выбрать любой из сотен каналов, но почему-то смотрите канал «Тревога». И к сожалению, похоже, что это ваш любимый канал. Вы можете фокусироваться на мыслях и образах, вызывающих беспокойство, даже не сознавая этого; а может быть, вы это осознаете, но спорите со своими мыслями, как с политическими комментаторами в телевизоре.



Спорить со своими мыслями столь же «эффективно»: не стоит тратить на это слишком много времени, поскольку таким образом вы концентрируете на них свое внимание и укрепляете те части нейронной сети, которые содержат их.

Например, Рейчел недавно проходила собеседование при приеме на новую работу. В процессе общения ей казалось, что все идет хорошо, но впоследствии, когда она начала обдумывать некоторые свои фразы, то стала сомневаться в том, что они понравились собеседнику. Теперь Рейчел с каждым днем все больше беспокоится о том, получит ли она желаемую должность. Она теряет присутствие духа и уже думает, что ничего не получится, выдумывает реакции собеседника на ее реплики, и ее взгляд на ситуацию становится все более пессимистичным.

Рейчел, безусловно, любит смотреть канал «Тревога». Обратите внимание, что ее реальная проблема заключается не в том, как прошло собеседование: она ведь даже не знает, как оно повлияло на ее шансы на трудоустройство. Проблема заключается в просмотре канала «Тревога». Если Рейчел это признает и вместо того, чтобы постоянно беспокоиться о прошедшем собеседовании, начнет присматриваться к другим вакансиям и готовиться к новым отборам, это будет гораздо более продуктивным решением. Если она представит, что будущие собеседования проходят все лучше и лучше благодаря тому, что она узнала на предыдущем, ее отношение к ситуации станет значительно более позитивным. Начав обдумывать стратегии поведения во время будущих собеседований, Рейчел перестанет смотреть канал «Тревога».



Что нужно делать

Возможно, вам вполне удается пресекать мысль, просто говоря себе: «Стоп!» Эта техника называется *прерыванием мыслей*. Однако здесь важно то, что вы будете делать дальше. Если вы *замените* эту мысль другой, то, скорее всего, первая мысль исчезнет из вашей головы. Например, представьте, что вы работаете в саду и постоянно боитесь, что в любой момент наткнетесь на змею. Скажите себе: «Стоп!» — и начните думать о чем-то другом: о песне на радио, о названиях цветов, которые собираетесь посадить, о том, что подарить на день рождения близкому человеку, — о чем угодно, что может захватить ваши мысли, и лучше о приятном.



Заменяя мысль, вызывающую тревогу, чем-то другим, что вас увлекает, вы уменьшаете вероятность ее возвращения.

Таким образом, выходит, что принцип «не устранять, а замещать» крайне эффективен при работе с беспокоящими мыслями. Замечая мысли вроде «Я не справлюсь», заменяйте их на адаптивные, например: «Это непросто, но я попытаюсь». Повторяя про себя такую адаптивную мысль, вы будете закреплять более адекватный образ мыслей и укреплять нейронную связь, уводящую вас от тревоги. Этот процесс требует практики, но со временем новые мысли станут для вас более привычными.



39. Оцените степень когнитивного слияния

Что нужно знать

Вы сможете в значительной мере контролировать тревогу, порождаемую кортексом, если признаете разницу между мыслями о событиях и самими событиями. Когда мы настолько увлекаемся мыслями, что забываем, что это просто мысли, возникает *когнитивное слияние*. По сути, мы «сливаемся» с мыслями до такой степени, что они мешают нам жить нормальной жизнью.

Вот пример Сони, молодой матери. Однажды она вдруг подумала, насколько хрупок ее малыш и как легко она может ему навредить, после чего ее сознание наводнили мысли и образы, рисующие различные способы причинения намеренного и ненамеренного вреда ребенку. Соня представляла себе, как случайно роняет его; думала, как легко его можно утопить. Этим мысли и образы внушали ей ужас, и вскоре она уже боялась оставаться наедине с сыном, поскольку верила, что эти устрашающие мысли ведут к поступкам. Таким образом она смешала мысли с реальностью, став жертвой когнитивного слияния.

Однако сам факт того, что она боялась остаться наедине с сыном, говорил о том, что она беспокоилась о его безопасности и предпринимала все меры для его защиты в случае необходимости.



В любой момент времени у каждого из нас возникают мысли, порожденные корой мозга, но это не значит, что эти мысли описывают реальность и любое воображаемое событие произойдет, или что мы обязательно поступим так, как подумали.

Очень легко забыть, что мысли — это просто мысли: события в кортексе не имеют никакого отношения к реальности. Признание разницы между мыслями и реальными событиями помогает справиться с тревогой, порождаемой корой мозга.



ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

Если вы склонны принимать свои мысли и эмоции за чистую монету и верите в них, эта привычка наверняка мешает вам перестраивать кортекс таким образом, чтобы он помогал вам противостоять тревоге. У коры мозга большой потенциал гибкости, но необходимо сознательное стремление его использовать. Чтобы оценить, насколько вы склонны к когнитивному слиянию, прочтите следующие утверждения и отметьте те из них, которые вам подходят.

- *Я боюсь, что, если не буду беспокоиться, все станет только хуже.*
- *Когда у меня возникает мысль, мне кажется, я должен принять ее всерьез.*
- *Тревога обычно является четким признаком надвигающейся проблемы.*
- *Беспокойство о чем-то может предотвратить неприятности.*
- *Когда я заболеваю, мне нужно сосредоточиться на этом и оценить свое состояние.*
- *Я боюсь некоторых своих мыслей.*
- *Когда кто-то предлагает мне посмотреть на вещи иначе, мне трудно воспринимать это всерьез.*
- *Если у меня есть сомнения, то обычно для этого имеются серьезные причины.*
- *Все плохое, что я думаю о себе, скорее всего, правда.*
- *Когда мне кажется, что у меня что-то не получится, обычно это значит, что так и будет.*

Если вы отметили многие из этих утверждений, то наверняка чрезмерно сливаетесь со своими мыслями и эмоциями, и вам стоит признать, что сами по себе мысли и эмоции — это не поступки. Когда вы считаете, что мысль выражает некую истину, вам сложно отпустить ее, а это мешает перестраиванию коры мозга.



40. Освойте когнитивное разделение

Что нужно знать

Когнитивное слияние — очень распространенное явление. Все мы склонны считать, что наши мысли отражают реальность, и не так уж часто подвергаем сомнению свои предположения и интерпретации. Однако это все-таки необходимо делать, особенно в контексте трудных ситуаций. Очень важно признать, что наши предположения могут быть ошибочными, поскольку когнитивное слияние вызывает бесполезную тревогу.

Когнитивное слияние побуждает реагировать на *мысль* о событии как на реальность. Например, Арианна однажды не смогла дозвониться до своего молодого человека и начала беспокоиться, не случилось ли с ним что-то плохое. Она представляла, что он попал в аварию, а также что он хочет расстаться с ней. Обдумывая эти ситуации, Арианна все больше падала духом. Впоследствии она выяснила, что молодой человек просто оставил мобильный телефон дома и поэтому не мог ответить на ее сообщения — и это было огромным облегчением для девушки.

В этой истории интересно то, что Арианна реагировала на свои мысли как на реальные события, и именно мысли вызывали у нее тревогу. Как часто с вами происходит нечто подобное?

Определенные мысли, способные вызывать беспокойство, в контексте когнитивного слияния повышают риск возникновения тревоги. Если вы склонны к пессимистичным мыслям и тревожности, вам стоит потренироваться в устранении когнитивного слияния. Например, если вас часто посещают безнадежные мысли, попробуйте напомнить себе, что они не влияют на то, что происходит.



Поскольку миндалина реагирует на мысли как на реальные события, вы можете существенно снизить тревогу, выявляя мысли, вызывающие беспокойство, и уделяя им меньше времени.

При том, что это звучит так логично, огромное количество людей считают, что должны принимать каждую свою мысль или эмоцию всерьез, а некоторые даже утверждают, что само существование мысли предполагает ее истинность.

- ♦Одна неуверенная в себе женщина настаивала на том, что эта неуверенность сама по себе является доказательством того, что она и не должна быть уверенной.
- ♦Один 85-летний мужчина считал, что его страх падения на улице означает, что ему не следует выходить из дома.
- ♦Одна женщина очень переживала за качество своей работы и боялась, что ее могут уволить, несмотря на то что она никогда не получала замечаний.



В коре головного мозга царит постоянная шумиха, зачастую там полно мыслей и ощущений, никак не связанных с реальностью, но проблема заключается не в самих мыслях или ощущениях, а в склонности принимать их всерьез.

Психолог Стивен Хейз (2004, 17) определяет это как «тенденцию принимать происходящее в голове буквально, а затем бороться со своими мыслями, что... крайне вредно», и предлагает в качестве решения проблемы когнитивное разделение.

Когнитивное разделение означает занятие иной позиции по отношению к мыслям: их можно сознавать, но не сливаться с ними.



Что нужно делать

Рассмотрите свой опыт тревоги на предмет когнитивного слияния, то есть считаете ли вы, что мысли или эмоции истинны, даже если нет никаких доказательств этого или они недостаточны и ненадежны. Распространенный пример такого слияния: восприятие ситуации опасной потому, что она *ощущается* опасной, хотя реальных признаков угрозы нет. Попробуйте составить свой список ситуаций с когнитивным слиянием. Вот несколько примеров в качестве помощи.

Я думаю, что мои соседи критикуют мой газон.
Я никому не нравлюсь на этой вечеринке.
Я не перенесу очередной панической атаки.

Составив список, подумайте, как уверенность в этих необоснованных мыслях способствует нарастанию вашей тревоги.

Когнитивное разделение — очень эффективная техника когнитивной реструктуризации. Развивая способность рассматривать свои мысли с позиции разделения, вы учитесь не принимать их за чистую монету, а просто признавать их существование в своей голове. Например, вот так можно принять мысль, не попав под ее влияние: «Хм... интересно. У меня снова возникла мысль, что я никогда не получу диплом». Для успешного

когнитивного разделения необходимо укреплять самосознание, что позволит не увлекаться мыслительным процессом, протекающим в коре мозга. Нужно просто наблюдать за кортексом, а не верить во все, что он производит. Для облегчения абстрагирования от мыслей можете говорить себе примерно следующее: «Нужно быть осторожней с этой настырной мыслью. Нет никаких оснований в нее верить, но она может активизировать миндалину».



Также вам пригодятся техники осознанного внимания, поскольку они помогают развить навыки концентрации мыслей на том, что вам нужно, и нарастить сопротивление слиянию с мыслями, которые могут отражать, а могут и не отражать реальность.



41. Работа с катастрофическим мышлением

Что нужно знать

Альберт Эллис, влиятельный психолог XX века, внес существенный вклад в развитие когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии. Эллис (2000) ввел термин *«катастрофизация»* для описания склонности людей раздувать значимость событий и превращать незначительную угрозу в бедствие: например, учащенное сердцебиение означает сердечный приступ; невозможность выкинуть из головы песню говорит о сумасшествии. Эллис обнаружил, что такой тип мышления характерен для людей, постоянно испытывающих тревогу.

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему раздуваете из мухи слона? Замечали ли вы, как это делает кто-то из членов вашей семьи? Видели, как это происходит с героем кинофильма? Все эти факторы в числе прочего могут способствовать развитию подобной склонности. Но есть еще один. Если вы запросто испытываете испуг, то, вероятно, склонны к катастрофизации и вам сложно абстрагироваться от негативных мыслей (*McMillan et al.*, 2012). Перестать легко пугаться невозможно, но можно научиться абстрагироваться от негативного мышления.

Катастрофизация идет рука об руку с *драматизацией*, подразумевающей превращение плохой ситуации в худшую (*Ellis and Harper*, 1997). При этом при описании событий обычно используют характерные слова, такие как «ужасный» или «кошмарный». То есть предполагается, что происходящее хуже, чем просто плохо. Но так ли это на самом деле?



Драматизация усиливает то, что вам не нравится, и, например, нейтрализация языка описания событий может помочь с ней справиться. Замените «ужасный» на «неприятный» и посмотрите, что получится.

Что нужно делать

В состоянии катастрофизации вы наверняка сосредоточены на том, что вас беспокоит, и не анализируете свои мысли, однако именно это, то есть мысли о мыслях, может стать решением проблемы.



Поскольку катастрофизация придает дополнительное негативное значение ситуации, вы можете нейтрализовать мысли, устранив это значение. Для этого, в целом описав ситуацию с точки зрения тревоги, затем спросите себя, что будет дальше — такой подход позволит нейтрализовать катастрофические мысли.

Допустим, вы не сдали важный экзамен. Вы можете убеждать себя, что ваша жизнь разрушена, и представлять, как люди, узнавшие о вашем провале, бегут от вас как от прокаженного. Рассмотрим общее описание ситуации: «Моя жизнь разрушена». Если вы говорите себе это, значит, можете оспорить утверждение вопросом «И что потом?». Ответ может быть таков: «Я буду несчастен». А что потом? «Скорее всего, вернусь к нормальной жизни». А что потом? «Буду заниматься и опять сдам экзамен». Если в итоге вы все равно будете снова сдавать экзамен, то почему бы сразу не перейти к этому решению, пропустив катастрофическую часть процесса?



42. Концентрация на позитиве

Что нужно знать

Традиционная мудрость гласит, что мы должны быть наказаны за проступки, и потому нужно стремиться делать все как положено. Поэтому в каждой жизненной ситуации мы концентрируемся на том, что делаем не так. Негативное подкрепление действительно помогает развиваться, если поддерживается окружающей средой, например, мы знаем, что не стоит сжимать в руке стебель розы. Но если его формируют другие люди или мы сами, оно редко бывает эффективным. Лучше всего мы учимся, если регулярно получаем поощрение за правильность действий.

Этот принцип действует при обучении всему новому и трудному: пианист, которого учитель хвалит за сосредоточенность и экспрессию, даже если он пропускает ноты, в итоге будет играть лучше, чем столь же талантливый музыкант, который получал похвалы лишь в случае безупречного исполнения. Игрок в баскетбол, которого тренер хвалит за красивые броски, независимо от попадания мяча в корзину, с большей вероятностью попадет в цель, нежели игрок, которого поощряют лишь за успешные попытки.



Когда речь идет об изменении собственного поведения, действует тот же принцип, только теперь хвалить себя должны вы сами.

В вашей учебной практике вы — и учитель, и ученик, и игрок, и тренер. Как учитель, вы составляете для себя-ученика план занятий и формируете сознательное намерение тренироваться, поощряя себя и концентрируясь на позитиве.

Что нужно делать

Быть для самих себя учителем или тренером поначалу как-то неловко, но к этой роли нужно стремиться. Конечно, похлопывать себя по плечу кажется глупым действием, но не столь глупым, как пинать себя за неидеальный результат — последнее действительно нелепо.



Применяя стратегии противостояния навязчивым мыслями, будьте себе и тренером, и учителем, хвалите себя за планирование, за выполнение планов, за смелость в принятии негативных переживаний.

Хвалите себя за все в своей практике — кроме результатов!



43. Нейтрализация слов-триггеров

Что нужно знать

Есть ли у вас слова-триггеры, которых вы избегаете, пропуская даже тогда, когда видите их напечатанными: слова, которые вы не произносите вслух, потому что это может вызвать тревогу?

Если немного подумать, то наверняка вы обнаружите такие слова. Люди, переживающие панические атаки, стараются не употреблять слов и фраз вроде «потерять сознание», «кровоизлияние в мозг», «буйное помешательство» и так далее. Испытывающие социальную тревогу не очень любят такие слова, как «потеть», «дрожать» и «краснеть». Те, кого мучают навязчивые мысли, обычно избегают ключевых слов и фраз, связанных с ними, например «убийство», «яд», «ударить ножом», «инсектицид» и так далее. Даже люди с самым заурядным уровнем тревоги выделяют слова, несущие какое-то особое «примешанное» к ним значение.

Рассмотрим в качестве примера ребенка, которого поцарапала домашняя кошка. Маленькая Лючия, возможно, какое-то время будет бояться этой кошки, а также других кошек и собак, убегать, завидев рекламу кошачьего корма по телевизору, и даже плакать и проявлять признаки страха, услышав слово «кошка». Она может бояться этого слова, даже если сама кошка гуляет на улице. Таким образом Лючия присваивает слову «кошка» способность царапать и кусать, которая свойственна только животному, и в результате начинает бояться кошки даже в ее отсутствие, просто услышав это слово или уловив его в голове. Она больше не различает слово «кошка» и реальную кошку, которая агрессивно бросилась на нее.

Заметив это, родители могут попытаться помочь Лючии успокоиться, заменяя слово «кошка» каким-то другим, например коверкая его или называя кошку бананом.



Таким образом они заботятся о спокойствии дочери, защищая ее от беспокойства, но при этом непреднамеренно закрепляют связь, сформированную Лючией, между словом «кошка» и проявлениями кошки, приносящими боль.

По тому же принципу в некоторых группах поддержки людей с паническими атаками просят участников воздерживаться от использования слова «дыхание», потому что некоторые люди, чувствительны к этому слову и у них перехватывает «д», если кто-то произнесет слово на букву «Д»! Таким образом слово «дыхание» смешивается с ощущениями гипервентиляции и другими сопутствующими симптомами, и консультанты, намереваясь защитить занимающихся, в итоге лишь усиливают их чувствительность к этому слову.



ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

Выберите одно из своих слов-триггеров и повторите его двадцать пять раз, лучше вслух. Цель этой техники — разорвать связь, которую вы, возможно, установили между этим словом или мыслью и реальными свойствами, ассоциированными с ними. Можно даже поиграть с употреблением и чрезмерным употреблением этого слова. Например, родители Лючии могли бы помочь ей разорвать связь слова «кошка» с неприятными качествами животного, сочиняя дурацкие стишки с этим словом, распевая песни о кошках, а также делая какие-то поделки с их образами и так далее. Если малышка Лючия проделает все это со словом «кошка», то наверняка оно потеряет свои страшные когти и зубы.



44. Работа с социальной тревогой

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Нашу жизнь во многом определяют наши убеждения и эмоции, поэтому мы стремимся чувствовать и действовать определенным образом, но учитывая социальный контекст, в котором находимся. При этом как минимум некоторые чрезмерно болезненные социальные переживания (социальная тревога, стыд, смущение, застенчивость) связаны с ложными ожиданиями и мнениями. Когда тревога, основанная на убеждениях и страхах, опутывает вашу общественную жизнь, вам становится довольно трудно избежать ее влияния, находясь среди людей.

Есть ли у вас поводы для социальной тревоги, которые следовало бы пересмотреть?

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

Ниже перечислены пятьдесят способов борьбы с социальной тревогой.

Продолжайте преодолевать страх. Боясь страха, вы подпитываете его. Однако переживание этого временного дискомфорта вполне возможно. Развитие эмоциональной устойчивости поможет вам чувствовать себя более спокойно в социальных ситуациях.

Абстрагируйтесь от страхов. Постарайтесь не фокусировать внимание на страхах; вместо этого задавайте людям вопросы о них самих. И вы обнаружите, что все очень любят поговорить о себе.

Наблюдайте за своим беспокойством. Если вы боитесь, что не умеете себя вести в обществе, попробуйте поработать с этим беспокойством, отказавшись от самоосуждения, а затем начните вести себя так, как будто вы все прекрасно можете.

Перестаньте играть в Нострадамуса. Предсказание, что мир рухнет, если вы вдруг опозоритесь в обществе, — плод вашего воображения. Однако тревога, которую могут вызвать такие ложные предсказания, вполне реальна. Постарайтесь ловить себя на попытках предвидеть будущее и переключайтесь на более реалистичные мысли.

Избегайте тревоги предвосхищения. Если вы чрезмерно драматизируете возможные угрозы своему эго, представьте, что разбиваете свое увеличительное стекло — и это сразу скажется на катастрофических картинах, которые вы видите.

Избегайте преувеличений. Гиперболы типа «Если я совершу промах на людях, то покрою себя бесчестьем навсегда» — это чудовищное преувеличение реальности. Попробуйте намеренно совершить какую-нибудь ошибку, чтобы доказать себе, что это не конец света.

Следите за определениями. Решив, что социальное событие — это декорация для вашего позора, вы наверняка будете ощущать себя соответствующе. Переопределите событие в позитивном ключе — и почувствуете себя лучше.

Примите ощущение неловкости. Ваши ощущения могут быть реальны, но они не равны фактам. Если вы беспокоитесь о своей неловкости в социальном контексте, представьте, что некоторые люди находят ваши манеры очаровательными. Попробуйте просто принимать все «как есть».

Не занимайтесь самосаботажем. Не избегайте социальных мероприятий под предлогом того, что будете выглядеть не очень хорошо, наоборот, представьте, что приятно общаетесь со всеми присутствующими.

Не сдерживайте себя там, где это не нужно. Начните с чего-то простого, например представьтесь группе людей.

Боритесь с застенчивостью. Лучше понемногу общаться с людьми, чем никак.

Будьте активны. Вместо того чтобы ждать своего спасителя, проявите инициативу в общении.

Будьте проще. Не обязательно отпускать блестящие высказывания.

Начинайте разговор сами. Выскажите замечание о чем-то в ближайшем кругу, например поговорите о погоде.

Боритесь с нерешительностью. Не нужно спрашивать себя, следует или не следует сказать что-либо, — так вы можете выпасть из разговора. Решите, что будете говорить, и, скорее всего, это будет правильно.

Меньше сомнений. Перестаньте думать о том, что будет, если вы что-то скажете. Если возникает сомнение, говорить или молчать, — говорите.

Не думайте, что именно сказать. Всегда можно просто поздороваться.

Спокойно воспринимайте возражения. Страх отчуждения, как правило, не имеет оснований. Если кто-то обоснованно отвергает вашу идею, все равно остаются пункты, которые верны.

Пусть боязливость пойдет вам на руку. Воспринимайте других как потенциальных друзей, а не наоборот.

Не будьте слишком скромными. Выработайте привычку каждый день рассказывать о каком-то своем позитивном качестве, и, может быть, будете меньше краснеть.

Не стоит слишком осторожничать. Не нужно перестраховываться, просто решите, что некоторые люди, с которыми вы будете общаться, вполне дружелюбны — и попробуйте их найти.

Примите свою застенчивость. Если вы застенчивы от природы, то не сможете избавиться от этой природной склонности. Однако застенчивость можно преодолеть. Попробуйте выяснить, чем увлекаются другие люди, задавая им вопросы. Поступайте так, и, возможно, вас сочтут прекрасным собеседником, даже если вы мало говорите о себе.

Не обязательно быть дерзкими. Попробуйте общаться без самоутверждения, сдержанно.

Не ждите немедленного успеха. Если вы медленно осваиваетесь в социальных ситуациях, помните, что вы не одиноки и в этом нет ничего странного.

Не вините свою миндалину в своей тревоге. Социальная тревога связана с чувствительностью миндалины, но, тем не менее, можно минимизировать ненужный стресс, притираясь к нему. Для этого нужно снова и снова тренироваться общаться, пока не перестанете бояться.

Не нужно слишком усердно прислушиваться к сердцу. Следя за своим сердцебиением, вы переводите внимание с того, что делаете, на то, какое напряжение испытываете. Просто общайтесь, а ваше сердце позаботится о себе само.

Следите за языком тела. Если вы по привычке смотрите в пол, это выдает вашу неуверенность. Держите голову прямо, спокойно оглядитесь вокруг — эти действия сигнализируют о вашей уверенности в себе.

Кивайте головой в знак согласия. Кивок означает одобрение, а большинство людей любят, когда с ними соглашаются.

Старайтесь улыбаться. Думайте о чем-то приятном, пусть это вызывает у вас улыбку.

Не усердствуйте в анализе выражений лиц. Делать предположения о причинах и смысле выражения лиц других людей рискованно. Мы все обладаем врожденным умением читать по лицам, но не всегда это легко сделать.

Сосредоточьтесь на фактах. Не углубляйтесь в собственные мысли, просто наблюдайте за происходящим и соответственно реагируйте.

Умерьте свои амбиции. Вы можете считать, что нужно производить невероятное впечатление, чтобы вас не отвергли. Постарайтесь вызвать хорошее впечатление, а там уж как получится.

Не требуйте от себя слишком многого. Не обязательно быть душой вечеринки, если это не ваш стиль.

Измените точку зрения. Если вы боитесь полного отчуждения, тогда вместо того, чтобы молча прозябать в углу, представьте, что выиграете миллион, если проявите немного активности. Вы сможете.

Не считайте, что нужно доминировать в разговоре. Проявляйте интерес к людям, поделитесь парой своих мыслей. Позвольте другим говорить и вставляйте свои замечания, если тема вам интересна.

Приготовьтесь приятно удивиться. Вы можете неожиданно завести приятные знакомства.

Не ждите возможности удачно вступить в разговор. Вспомните о принципе салонного синдрома: люди вряд ли будут долго зацикливаться на какой-то теме, они ведут дискуссии в своих интересах.

Не ждите подходящего времени, чтобы выйти в свет. Ждать более комфортного состояния для выхода в свет неэффективно. Это форма прокрастинации. Просто начните посещать мероприятия и посмотрите, не станет ли вам комфортнее в процессе.

Не придавайте своим переживаниям большого значения. Скорее всего, вы гораздо лучше представляете, что с вами происходит, чем кто-либо из окружающих.

Отделите тревогу от контекста. Если вы испытываете социальную тревогу в одних ситуациях, а в других нет, то подумайте, что вы говорите себе в этих разных контекстах.

Не поддавайтесь ощущению никчемности. Не фокусируйтесь на своих недостатках, задействуйте свои сильные стороны.

Применяйте свои самые развитые социальные навыки. Сначала перечислите их, а затем демонстрируйте на любом социальном мероприятии.

Не поддавайтесь стыду. Вы не являетесь недостойным человеком просто потому, что вы — это вы. Вы просто представляете себя тем, кем не являетесь.

Не поддавайтесь чувству иррациональной вины. Глупо презирать себя за ошибки, о которых знаете только вы.

Подавайте голос. Чем чаще вы высказываете свое мнение, тем проще это становится делать.

Не акцентируйтесь на своих недостатках. Каждый найденный у себя изъян уравновешивайте позитивным качеством, которое могут заметить другие.

Не прячьтесь от людей. Избегание скорее вызовет негативное внимание.

Продумывайте все заранее. Напряжение на социальных мероприятиях со временем проявляется все меньше и меньше.

Постарайтесь не прибегать к помощи алкоголя. Притупленные спиртным чувства создают почву для возникновения проблем и напряжений, что требует дальнейшего употребления алкоголя.

Поймите, что не сможете завоевать симпатии всех присутствующих. Нет людей, которые нравятся абсолютно всем.



Рекомендованная литература

Anxiety and Avoidance: *A Universal Treatment for Anxiety*, *Panic*, *and Fear* by Michael A. Tompkins, PhD.

Anxiety Happens: *52 Ways to Find Peace of Mind* by John P. Forsyth, PhD, and Georg H. Eifert, PhD.

CBT Workbook for Anxiety: *A Step-by-Step Program* by William J. Knaus, EdD.

DBT Skills Workbook for Anxiety: *Breaking Free from Worry*, *Panic*, *PTSD, and Other Anxiety Symptoms* by Alexander L. Chapman, PhD, Kim L. Gratz, PhD, and Matthew T. Tull, PhD.

Don't Feed the Monkey Mind: *How to Stop the Cycle of Anxiety*, *Fear, and Worry* by Jennifer Shannon, LMFT.

How to Be Miserable: *40 Strategies You Already Use* by Randy J. Paterson, PhD.

Just a Thought: *A No-Willpower Approach to Overcome Self-Doubt and Make Peace with Your Mind* by Amy Johnson, PhD.

MBSR Workbook for Anxiety by Bob Stahl, PhD, Florence Meleo-Meyer, MS, MA, and Lynn Koerbel, MPH.

The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety: *A guide to Breaking Free from Anxiety*, *Phobias, and Worry using Acceptance and Commitment Therapy* by John P. Forsyth, PhD, and Georg H. Eifert, PhD.

Mindfulness Workbook for OCD: *A Guide to Overcoming Obsessions and Compulsions Using Mindfulness and Cognitive Behavioral Therapy* by Jon Hershfield, MFT, and Tom Corboy, MFT.

Needing to Know for Sure: *A CBT-Based Guide to Overcoming Compulsive Checking and Reassurance Seeking* by Martin M. Seif, PhD, and Sally M. Winston, PsyD.

Overcoming Anticipatory Anxiety: *A CBT Guide for Moving past Chronic Indecisiveness*, *Avoidance*, *and Catastrophic Thinking* by Sally M. Winston, PsyD, and Martin N. Seif, PhD.

Overcoming Unwanted Intrusive Thoughts: *A CBT-Based Guide to Getting Over Frightening*, *Obsessive, or Disturbing Thoughts* by Sally M. Winston, PsyD, and Marin N. Seif, PhD.

Rewire Your Anxious Brain: *How to Use the Neuroscience of Fear to End Anxiety*, *Panic*, *and Worry* by Catherine M. Pittman, PhD, and Elizabeth M. Karle, MLIS.

What Happened to Make You Anxious: *How to Uncover the Little* '*t*' *Traumas that Drive Your Anxiety*, *Worry*, *and Fear* by Jamie Castillo, LCSW.

The Worry Trick: *How Your Brain Tricks You into Expecting the Worst and What You Can Do About It* by David A. Carbonell, PhD.



Библиография

Einstein, D. A., and R. G. Menzies. 2004. “Role of Magical Thinking in Obsessive-Compulsive Symptoms in an Undergraduate Sample”. *Depression and Anxiety* 19 (3): 174-79.

Ellis, A. 2000. *How to Control Your Anxiety Before It Controls You*. New York: Citadel Press.

Ellis, A., and R. A. Harper. 1997. *A Guide to Rational Living.* 3rd ed. North Hollywood, CA: Wilshire Book Company.

Hayes, S. C. 2004. “Acceptance and Commitment Therapy and the New Behavior Therapies”. In *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition,* edited by S. C. Hayes, V. M. Follette, and M. M. Linehan. New York: Guilford.

Hayes, S. C., with S. Smith. 2005. *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

McMillan, K. A., G. J. Asmundson, M. J. Zvolensky, and R. N. Carleton. 2012. “Startle Response and Anxiety Sensitivity: Subcortical Indices of Physiologic Arousal and Fear Responding”. *Emotion* 12 (6): 1264-72.

Olatunji, B. O., K. Naragon-Gainey, and K. B. Wolitzky-Taylor. 2013. “Specificity of Rumination in Anxiety and Depression: A Multimodal Meta-Analysis”. *Clinical Psycholog y: Science and Practice* 20 (3): 225-57.

Schwartz, J. M., and S. Begley. 2003. *The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force.* New York: Harper Collins.

Wegner, D., D. Schneider, S. Carter, and T. White. 1987. “Paradoxical Effects of Thought Suppression”. *Journal of Personality and Social Psychology* 53: 5-13.